الطب البديل

الثمار والأعشاب

الواردة في القرآن الكريم والسنة النبوية

إعداد
ماهر حسن محمود محمد
دبلوم الدراسات العليا وماجستير التربية

دار الندى
الإسكندرية







دار الندى للإنتاج الثقافي والتوزيع
١٩ شارع خليل الخياط - مصطفى كامل - إسكندرية
تليفون وفاكس: ٥٤٥٧٧٦٩ ت: ٥٤١١٩١٠

إهداء

إلى والديَّ .. الذي أدعو الله أن يـرحمهـما كمـا ربياني صـغيـرا .. وأن يجعلهـما مع الصـديقين والشهداء والصالحين ..

إلى زوجتي .. التقية .. الحافظة لحدود الله .. التي شملتني بالمودة والرحمة .. والتي تحـملت رعاية البيت والأولاد .. في صبر وأناه ..

إلى زينة الحياة الدنيا .. أولادي محمد ومنى ومها وأحمد.. الذين أدعو الله أن يحل عليهم رضـاه وأن يحفظهم من كل سوء .. وأن يحقق لكل منهم مناه.

إلى لآلئ القلب وقـرة العـين .. أحـفـادي عـبد الرحـمـن ومنة الله وسـارة وأحمـد .. الذين أدعو الله أن يحـفظهم ويكلؤهم برعايته وحفظه .. اللهم آمين ..

إليهم جميعًا أهدي كتابي.

ماهر الباسوسي

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ (الأنعام: ٩٩).

وقال رسول الله ﷺ: «**عليكم بالشفائين العسل والقرآن**»

(١) رواه ابن ماجه، والحاكم في «صحيحه»، وقال الهيثمي: إسناده صحيح ورجاله ثقات.

كلمات خالدة في التاريخ

قيل للحسن البصري: ما سر سعادتك؟

قال: علمت أن رزقي لن يأخذه غيري فإطمئن قلبي . . وعلمت أن عملي لا يقوم به غيري فاشتغلت به، وعلمت أن الله مطلع عليَّ فاستحيت أن أقابله على معصية، وعلمت أن الموت ينتظرني فأعددت له الزاد.

وقال الإمام القشيري في رسالته: «من عرف الله صفا له العيش، وطابت له الحياة، وهان له كل شيء، وذهب عنه خوف المخلوقين، وأنس بالله تعالى».

وجاء في كتاب (لمحات من وسائل التربية الإسلامية وغايتها)[1]، يقول وليم جيمس: «إن الإيمان بالله هو الذي يجعل للحياة قيمة وهو الذي يمكننا من أن نستخرج من الحياة كل ما فيها من لذة وسعادة».

هكذا شهد شاهد من أهلها.

إنهم العقلاء من البشر الذين لو علم الملوك والطغاة ما هم عليه من السعادة لقاتلوهم عليها بالسيوف، هم الذين اطمأنت قلوبهم بذكر الله يتجنبون محارم الله ولا يقربون الخبائث ولا يسجدون إلا لله . .

(١) الدكتور/ محمد أمين المصري، دار الفكر (ص١١٣).



هم الذين يعلمون علم اليقين أنهم لم يخلقوا عبثًا - يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لا تُرْجَعُونَ ﴾ (المؤمنون: ١١٥)، ويقول الحق أيضًا: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلائِكَةُ أَلاَّ تَخَافُوا وَلا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ (٣٠) نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ (٣١) نُزُلاً مِنْ غَفُورٍ رَحِيمٍ ﴾ (فصلت: ٣٠-٣٢).





مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد الخلق إمام الرحمة والحكمة سيدنا محمد ﷺ الصادق الأمين وعلى من سبقه من الأنبياء والمرسلين وبعد . .

فاعلم يا أخي الكريم أن الحقيقة العلمية التي لا جدال فيها ولا خلاف عليها بين العقلاء . . أن الله سبحانه وتعالى قد خلق الكون واستخلف الإنسان فيه . . فهو يقينًا أعلم بما يفيده ويحفظه وما يضره ويفسده . . وشاءت رحمته وقدرته ألا يتركه في حياته لشأنه فيضله الشيطان ويفسده . . أو تفتك به الأسقام . . أسقام الأبدان والنفس فتهلكه . . فأنزل له القرآن الكريم على آخر أنبيائه هداية ورحمة وشفاء، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (الإسراء: ٨٢).

كما أن الله تبارك وتعالى قد كرم هذه الأمة بأنه تولى سبحانه هذا الكتاب المعجز بالحفظ والصيانة بنفسه ولم يوكل ذلك إلى بشر أو ملك يقول سبحانه: ﴿ إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ﴾ (الحجر: ٩). . فتمسك به الأولون فكانت حياتهم ومعيشتهم رخاءً وسخاءً، وانحسرت عنهم الأدواء وكان القرآن



لهم دائمًا وقايةً وشفاءً . . وعلموا علم اليقين أنه لا تنقضي عجائبه ولا يخلق على كثرة الرد ـ من قال به صدق ومن عمل به أُجر ـ وعلموا أن الله الخالق جعل للإنسان ما يحفظه ويعينه على مواجهة عوامل الطبيعة حوله وما يريده من غذاء ودواء في النبات الذي أصله من الأرض ومما تنبت من زروع وثمار، هذه الأرض الذي خلق منها الإنسان وإليها يعود.

فإلى الذين يعانون الداء . . ويبحثون عن الدواء . . أذكرهم بقرآن ربهم . . فالتزم يا أخي الكريم بالإرادة واليقين فيما بين يديك من الكتاب والحكمة فهما طوق النجاة لك من أسقام البدن والنفس . . وأبعد الآلام والأسقام عن عقلك وجسدك بالإرادة واليقين، وأعلم أنه كلما كانت الروح مؤمنة صالحة كانت إرادة الله ترعاها وتصونها.

فاعلم يا من دخل الإيمان واليقين قلبه

أن عندنا الدَّواء

وقريب منَّا الشِّفاء

ماهر الباسوسي



فصـل

* البحوث العلمية تؤكد ما جاءت به آيات القرآن الكريم.

* إعجاز الأحاديث النبوية ووصايا الرسول ﷺ .

* الحكمة الشرعية في التداوي والأمر به.

■ حوار الحكمة بين ملك وحكيم.

* الاستغفار والدعاء وقاية وشفاء.

فصل
البحوث العلمية تؤكد ما جاءت به آيات القرآن الكريم

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإنسَانَ من سُلالَةٍ مِّن طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (١٤) ثُمَّ إِنَّكُم بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيِّتُونَ (١٥) ثُمَّ إِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تُبْعَثُونَ ﴾ (المؤمنون: ١٢-١٦).

وروى الحافظ أبو بكر البزار عن أنس أن رسول الله ﷺ قال: «إن الله وكل بالرحم ملكًا فيقول: أي رب نطفه، أي رب علقة، أي رب مضغة، فإذا أراد الله خلقها قال: أي رب ذكر أو أنثى؟ شقي أو سعيد؟ فما الرزق والأجل؟ قال: فذلك يكتب في بطن أمه»[1].

ويأتي العلم بعد أربعة عشر قرنًا من الزمان ويثبت ماجاءت به الآيات من تفاصيل معجزة، وما أقرته الأحاديث النبوية المطهرة ومطابقتها لعلم الأجنة الذي ظهر حديثًا ويقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَفِي الأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ

(١) الحديث أخرجاه في الصحيحين، ورواه الحافظ البزار واللفظ له.



صِنْوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الأُكُلِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ (الرعد: ٤).

* وأثبت العلم الحديث أن الآية الكريمة تشير إلى علوم التصنيف والوراثة والبيئة وتباين طبقات الأرض، وهي حقائق لم تتكشف للإنسان إلا في العقود المتأخرة من القرن العشرين؛ دليلاً قطعيًا على أن هذه الدقة العلمية والشمول والإحاطة لا تصدر إلا من إله خالق ونبوة يوحى إليها من الله ولذلك يختم الله الآية بقوله: ﴿ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾.

وتتوالى الآيات المعجزة ليتبين لنا وتؤكد البحوث العلمية ما جاء بها من تفاصيل لا يمكن أن تصدر إلا من رب قادر خالق، وتشهد بالنبوة والرسالة لرسولنا ﷺ، اقرأ قول الحق تبارك وتعالى في هذا التسلسل المعجز لبعض آيات سورة عبس .. ﴿ قُتِلَ الإِنسَانُ مَا أَكْفَرَهُ (١٧) مِنْ أَيِّ شَيْءٍ خَلَقَهُ (١٨) مِن نُّطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَّرَهُ (١٩) ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُ (٢٠) ثُمَّ أَمَاتَهُ فَأَقْبَرَهُ (٢١) ثُمَّ إِذَا شَاءَ أَنشَرَهُ (٢٢) كَلاَّ لَمَّا يَقْضِ مَا أَمَرَهُ (٢٣) فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ (٢٤) أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (٢٥) ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا (٢٦) فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلاً (٢٩) وَحَدَائِقَ غُلْبًا (٣٠) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (٣١) مَتَاعًا لَّكُمْ وَلأَنْعَامِكُمْ ﴾ (عبس: ١٧-٣٢).

فما أشد كفــر الإنسان وجحوده حين يقرأ هذه الآيات التي تزلزل الجبـال ويرى بقلبـه وعينه إعـجاز الله في خلقـه وهذا الاستـعراض العلمي لأهم النباتات التي تشكل الطعام الرئيسي للإنسان والحيوان - ﴿ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴾ - وتقسم مـجموعـات النبات بهـذه الدقة العلمية والبساطة والشمول ولا يسجد لله طاعة وشكرًا.

* فدعنا أيها القارئ الكريم نستعرض بعض آيات الله التي وردت فيها النباتات والزروع التي سوف نبين فوائدها في الفصول القادمة.

يقول الله تبارك وتعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ (الأنعام: ٩٩).

وقوله: ﴿ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ﴾ (الأنعام: ١٤١).

وقوله: ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴾ (مريم: ٢٥-٢٦).

وقوله: ﴿ يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ (النحل: ٦٩).



وقوله: ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلآكِلِينَ ﴾ (المؤمنون: ٢٠).

وقوله: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴾ (النحل: ٦٦).

ويقول ربنا تبارك وتعالى لقوم موسى: ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ﴾ (البقرة: ٦١).

وتأتي الأبحاث لتدل على أن طعام المن والسلوى الذي ملته بني إسرائيل وأرادت أن تستبدل به ما جاء في الآية .. هو من أفضل الأطعمة غذاءً ومذاقًا.

فأقبلوا عباد الله على القرآن مائدة الله، اقبلوا عليه تلاوة وذكرًا ودستور حياة، فقد أحل لنا الطيبات من الرزق لنتمتع بالصحة والعافية وراحة البال، وحرم علينا الخبائث لما فيها من الأذى والمرض رحمة بنا، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ (الأعراف: ١٥٧).





إعجاز الأحاديث النبوية ووصايا الرسول ﷺ

لقد جاءت السنة النبوية المطهرة والأحاديث الشريفة عن رسولنا الكريم ﷺ لتؤكد البحوث العلمية والطبية في كل يوم إنها الحكمة النبوية المحمدية التي سبقت كل أساطين الطب في الغرب والشرق وعلى مر الزمان.

* فعن ابن عمر مرفوعًا: **«المؤمن يأكل في معي واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء»**[1]، وتعجب أيها القارئ الكريم حين تعلم أن العلم الحديث وبعد كل هذه القرون التي مضت على حديث رسول الله ﷺ ثبت أن تكوين المعدة التشريحي هو المعدة تليها ثلاث أمعاء دقيقة هي الأثنى عشر والصائم واللفائفي، ثم ثلاث غلاظ هي الأعور والقولون والمستقيم، فهذه ستة أمعاء والمعدة فيها السابعة التي عدها رسول الله ﷺ النبي الأمي منذ أربعة عشر قرنًا من الزمان.

---

(١) رواه البخاري ومسلم وأحمد والترمذي وابن ماجه.



* ويقول ﷺ لعائشة رضي الله عنها : «يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله، يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله - أو قال: جاع أهله، قالها مرتين أو ثلاثا -»[1].

وتجيء الأبحاث لتؤكد أن التمور فيها الخير الكثير، ومن المدهش أن تصنع المصانع الأمريكية التمور في زجاجات صغيرة كزجاجات الأدوية وتوزعها على العمال كغذاء وعلاج مناسب لكثير من الأمراض كالإمساك وارتفاع ضغط الدم وللمساعدة على رفع الإنتاجية في العمل.

* وجاء في كتاب (الطب من الكتاب والسنة) لموفق الدين البغدادي أن رسول الله ﷺ كان يشرب كل يوم قدح عسل ممزوج بالماء على الريق وهذه وصفة عجيبه لحفظ الصحة كما أن رسول الله ﷺ قال: «عليكم بالشفاءين العسل والقرآن»[2]، وتأتي الدراسات في كافة أنحاء العالم حديثًا لتؤكد أن العسل صحة وشفاء لكثير من الأمراض والأسقام والجروح.

* ويقول النبي الصادق الأمين ﷺ : «عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام»[3]، والسام الموت، وتأتي الأبحاث

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه ابن ماجه، والحاكم في «صحيحه»، وقال الهيثمي: إسناده صحيح ورجاله ثقات.
(٣) رواه البخاري.

الحديثة لتؤكد أن حبة البركة أو الحبة السوداء تحتوي على مضادات حيوية مدمرة للفيروس وما دونه من ميكروبات وجراثيم، وأن بها مادة الكاروتين المضادة للسرطان، وأن بها هرمونات جنسية قوية ومخصبة، وأنها مدرة للبول والصفراء وتحتوي على أنزيمات مهضمة ومنشطة.

* وعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: **«كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»**، فشجرة الزيتون شجرة مباركة دعا لها سبعون نبيًا بالبركة منهم سيدنا إبراهيم ونبينا محمد ﷺ إذ قال: **«اللهم بارك في الزيت والزيتون - قالها مرتين -»**[(١)].

* وجاء في الصحيحين أن رسول الله ﷺ أُتي له ليلة الإسراء بقدح من خمر وقدح من لبن فنظر إليهما ثم أخذ اللبن، فقال جبريل عليه السلام: **«الحمد لله الذي هداك إلى الفطرة لو أخذت الخمر لَغَوت أمتك»**[(٢)].

* وورد عن رسول الله ﷺ في فضل ماء زمزم قوله: **«خير الماء على وجه الأرض ماء زمزم، فيه طعام من الطعم، وشفاء من السقم»**[(٣)].

* وقال ﷺ: **«الفطرة خمس: الختان، والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الأظافر، ونتف الأبط»**[(٤)]، وكيف تجلت الحكمة من وراء الختان نتيجة الأبحاث العلمية التي أكدت فوائده الصحية للرجال.

---

(١) رواه ابن عباس وجاء في تفسير القرطبي.

(٢) رواه الشيخان.

(٣) رواه الطبراني وابن حبان، «صحيح الجامع الصغير».

(٤) رواه الشيخان.

* ونختتم بقول الرسول الكريم والطبيب الأعظم ﷺ من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ : **«عليكم بالبغيض النافع التلبينة»**، وقال : **«التلبينة مجمة لفؤاد المريض، تذهب ببعض الحزن»**[1] .

وبعد .. فإن الله - سبحانه وتعالى - أمرنا أن نأخذ بكل ما جاء به رسولنا الكريم ﷺ ، وأن نعمل بهديه وأن نتبع سنته مصداقًا لقوله تعالى : ﴿ **وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانتَهُوا** ﴾ (الحشر: ٧)، وقوله تعالى : ﴿ **وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ** ﴾ (النجم: ٣-٤) .

إن الله سبحانه وتعالى - هو الذي يوحى لرسوله ﷺ بكل ما ينفع ويفيد وكل ما يضر ويفسد مخلوقاته، فترك لنا ﷺ حضارة خالدة ليوم الدين، حضارة حرمت الخمر والزنا والربا والميتة والدم والقمار وغيرها من الخبائث، وكرمت بني آدم فأحلت له الطيبات من الرزق.

(١) أخرجه البخاري في «الأطعمة»، ومسلم «باب التلبينة».



الحكمة الشرعية في التداوي والأمر به

بعـد أن استـعرضنا بعض جـوانب الإعجـاز القرآني والأحـاديث النبوية المـطهرة . . وتَمشّى مـا جاء بهـا وتأكيده بالبـحوث العلمـية والتجارب الإنسانية على مر العصور، وإلى أن يرث الله الأرض ومن عليها ـ سبحانه ـ وجب علينا أن نعلم علم اليقين أن الله الخالق ـ عزَّ وجلَّ ـ خلق الإنسـان وكرمـه . . خلقه خلقـًا مميزًا؛ فـوهبه العـقل والفكر ـ أي من جسـد وروح وفكر ـ فكان بذلك استقراره وسـعادته وصـحتـه، لا يمكن أن تتـحـقق إلا إذا أعطى كل جـانب من هذه الجـوانب حقـه من الرعاية، ومـا يلزمـه من غذاء في منهج مـتناغم ومتناسق وقـصد واعتدال، وهذا لا يمكن أن يحـدث إلا باتباع منهج الله ـ عزَّ وجلَّ ـ يـقول الحق تبارك وتـعالى: ﴿ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُ تَقْدِيرًا ﴾ (الفرقان: ٢)، وقال سبحانه وتعالى: ﴿ فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلا يَضِلُّ وَلا يَشْقَىٰ (١٢٣) وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾ (طه: ١٢٣-١٢٤)، وقال تعالى: ﴿ أَلا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴾ (الملك: ١٤).

وهنا يوضح القرآن الكريم . . منهج الله، حقيقة الإنسان وطبيعته وما يصلحـه ويفسده، ثم أمـرنا باتباع سنة النبي ﷺ؛ كمنهج حـياة أيضًا، يـقول الحق تبارك وتـعالى: ﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾ (النجم: ٣-٤)، ويقول أيضًا: ﴿ وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا



نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانتَهُوا ﴾ (الحشر: ٧)، ويقول سبحانه: ﴿ مَن يُطِعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ ﴾ (النساء: ٨٠).

وهنا أيضًا نجد أن السنة النبوية المطهرة قدمت المنهج القويم لكل ما يتعلق بنواحي الحياة المختلفة بحيث لو أخذ الإنسان بها في حياته والتزم معطياتها الكاملة حقق لنفسه كل منافع الخير في الدنيا والآخرة التي تظللها كل مقومات السعادة والصحة الجسدية والنفسية.

ولقد جاء هدى النبي ﷺ في هذا المجال شافيًا وكافيًا بحول الله وقوته وفضله ومعونته.. فنرى في هديه ﷺ فعل التداوي في نفسه والأمر به لمن أصابه مرض من أهله أو أصحابه، إلا أن غالب أدويته كان بالمفردات وليس بالأدوية المركبة التي تسمى «أقراباذين» وربما أضافوا إلى المفرد ما يعاونه أو يكسر حدته، وقد اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل إلى الدواء ومتى أمكن بالبسيط لا يعدل إلى المركب وقالوا: «كل داء قُدر على دفعه بالأغذية والحمية، لم يحاول دفعه بالأدوية وقالوا: لا ينبغي للطبيب أن يولع باستخدام الأدوية، ولقد روى مسلم في صحيحه من حديث أبي الزبير، عن جابر بن عبد الله، عن النبي ﷺ أنه قال: «**لكل داء دواء، فإذا أصيب دواء الداء، برأ بإذن الله - عزَّ وجلَّ -**»[1].

(١) أخرجه أيضًا أحمد في مسنده.



وفي مسند أحمد أيضًا من حديث زياد بن علاقة عن أسامة بن شريك قال: كنت عند النبي ﷺ وجاءت الأعراب فقالوا: يا رسول الله أنتداوى؟ فقال: **«نعم عباد الله تداووا، فإن الله - عزَّ وجلَّ - لم يضع داء إلا وضع له شفاء غير داء واحد»**، قالوا: ما هو؟، قال: **«الهرم»**، وفي لفظ: **«إن الله لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء، علمه من علمه، وجهله من جهله»**[1].

ولقد تضمنت هذه الأحاديث إثبات الأسباب والمسببات، وأبطلت قول من أنكرها، ويجوز أن يكون قوله ﷺ: **«لكل داء دواء»**، على عمومه حتى يتناول الأدواء القاتلة، والأدواء التي لا يمكن طبيًا إبرائها .. فقد يكون الله - عزَّ وجلَّ - قد جعل لها أدوية تبرئها ولكن طوى علمها عن البشر، لأنه لا علم للخلق إلا ما علمهم الله سبحانه، ولذلك فقد علق النبي ﷺ الشفاء على مصادفة الدواء للداء، فإنه لا شيء من المخلوقات إلا وله ضد، فكل داء له ضد من الدواء، وهو يعالج بضده، وفي الأحاديث النبوية الصحيحة الأمر بالتداوي، وأنه لا ينافي التوكل على الله، بل إن حقيقة التوحيد والتوكل لا تتم إلا بمباشرة الأسباب التي نصبها الله - عزَّ وجلَّ - مقتضيات لمسبباتها قدرًا وشرعًا، وإن تعطيلها يقدح في نفس

(١) أخرجه النسائي، وابن ماجه ورجاله ثقات.



التوكل، كما يقدح في الأمر والحكمة أن تركها أقوى من التوكل، فإن تركها ينافي التوكل الذي حقيقته اعتماد القلب على الله في حصول ما ينفع العبد في دينه ودنياه، ويدفع عنه ما يضره في دينه ودنياه، ولابد مع هذا الاعتماد من مباشرة الأسباب وإلا كان معطلاً للحكمة والشرع، فلا يجعل العبد عجزه توكلاً ولا تواصله عجزًا.

حوار الحكمة بين ملك وحكيم

حينما وفد الحارث بن كلده - وهو أحكم حكماء الطب العربي في زمانه - على كسرى أنوشروان (ملك الفرس)، أذن له بالدخول عليه، فلما وقف بين يديه قال له: من أنت؟ قال: أنا الحارث بن كلدة الثقفي، قال: ما صنعتك؟ قال: الطب، قال: أعربي أنت؟ قال: نعم من صميمها، قال: فما تصنع العرب بطبيب مع جهلها وضعف عقلها وسوء أغذيتها؟ قال: أيها الملك إذا كانت هذه صفتها كانت أحوج إلى من يصلح جهلها ويقيم عوجها ويسوي أبدانها، فإن العاقل يعرف ذلك من نفسه ويميز موضع ذاته ويحترز عن الأدواء كلها بحسن سياسته لنفسه.

فاستوى كسرى جالسًا وقال لجلسائه: إني وجدته راجحًا، ولقومه مادحًا، وبفضيلتهم ناطقًا، وبما يورده من لفظه صادقًا، وكذا يعقل من أحكمته التجارب ثم أمره بالجلوس، فجلس وقال له:

كيف بصرك بالطب؟ قال: ناهيك (غـاية من تطلب)، قال فما أصل الطب؟ قال: الأزم، قـال: فما الأزم؟ قـال: ضبط الشـفتين والرفق باليدين (يقصد الأخلاق وتجنب الحرام)، قال: أصبت، قال: فما داء الفاني؟ قال: إدخال الطعام على الطعام هو الذي يغني البرية ويهلك السباع الضـارية، قال: أصبت، قال: فما الجـمرة التي تصطلم منها الأدواء؟ قال: هـي التخـمة إن بقـيت في الجوف قـتلت وإن تحللت أسقمت، قال: صـدقت، وقال: فما تقول في الحـجامة؟ قال: من نقصان الهلال في يوم صحو لا غيم فـيه والنفس طيبة العروق ساكنه وفي سـرور يفاجئـك أو هم يباعـدك، قال: فـما تعوّل فـي دخول الحمام؟ قال: لا تدخله شبعان، قال: فما تقول في الدواء؟ قال: ما لزمتك الصحة فاجتنبه، قال: فما تقول في الشراب؟ قال: لا تشربه حزمًا فيـورثك صداعًا ويثير عليك من الأدواء أنواعًـا، قال: فأجمل إلى الحار والبارد في أحرف جامـعة قال: كل حلو حار وكل حامض بارد وكل حريف حار، وكل معتدل بارد، وفي المر حار وبارد، قال: أفتـأمر بالحقنة؟ قـال: نعم قرأت في بعض كتب الحكمـاء أن الحقنة تنظف الجـوف وتكسح الأدواء منه، والعجب من لم يـحتقن كـيف يهرم؟ قال: فـأي اللحمان أفضل؟ قال: الضـأن الفتى والقديد المالح مهلك، قـال: فما تقول في الفواكـه؟ قال: كُلْها في أمثـالها وحين أوانها، وأتركهـا إذا أدبرت وولت وانقضى زمانها، وأفـضل الفواكه

الرمـان والأترج وأفضل الرياحين الورد والـبنفسج وأفـضل البقـول الهندباء والخس، قـال: فما تقـول في شرب الماء؟، قال: هو حـياة البدن وبه قوامه ينفع إذا شرب بقـدر وشربه بعد النوم عظيم الضرر، قال: فعلى كم جُبل هذا البدن؟ قال: على أربع طبائع: المرة السوداء وهي باردة، والمرة الصـفـراء وهـي حـارة يابسـة، والدم وهو حـار رطب، والبلغم وهو بارد رطب.

قال: فلِمَ لم يكن من طبع واحـد؟ قال: لو خلق من طبع واحد لم يُأكل ولم يُشرب ولم يُمرض ولم يُهلك، قال: فما الحمية؟ قال: الاقتصاد في كل شيء.

قـال كسـرى (طاغوت الفـرس) لله درك من أعرابي لقـد أعطيت علمًا وخصصت فطنه وفهمًا.

هكذا وردت الحكمـة على لسان أعـرابي هو أعلم بالله وحكمـته وصفاته، وعرف أصول ومـجامع وبيان إرشاد القرآن العظيم، والسنة النبوية المطهـرة في أصول الطب الثلاث: حـفظ الصحة، والحمـية، واستفراغ المؤذي.

واستمع إلى قـول ابن القيم الجوزية ـ رحمـه الله ـ حين يقول: «لا ينتفع بنعم الله ـ الإيمان والعلم ـ إلا من عرف نفسه ووقف عند قدرها، ولم يتجاوزه إلى ما ليس له، وأن مـا هو فيه من خير تابع

لوجـود الذي ليس له يد فيـه، وأنه ليس من ذاته إلا العـدم، فإذا عرف الإنسان هاتين الحقيقـتين علم حينئذ أن الحمد لله كله، والأمر كله له . . والخير والنفع كله بين يديه.

وأنه المستحق سبحانه للحـمد والثناء والمدح . . ومن فاته التحقق من هذين العلمين تلونت به أقـواله وأفعـاله وأحواله ولم يهـتد إلى الصراط المستقيم الموصل له إلى الله . . وهذا معنى قولهم: «من عرف نفسه عرف ربه»؛ أي من عرف نفسه بالجهل والظلم والعيب والنقائص والحاجـة والفـقر والذل والمسكنة والعـدم . . عرف ربه بضـد ذلك فوقف بنفـسه عند قدرها وأثنى على ربـه بما هو أهله . . وأنصرفت قوة حـبه وخشـيته ورجـائه وإنابته وتوكله إليـه وحده . . وهذه هي حقـيقة العبـودية . . يحكى أن بعض الحكماء كتب على باب بيـته:

«انه لن ينتفع بحكمتنا إلا من عرف نفسه ووقف بها عند قدرها .. فمن كان كذلك فليدخل وإلا فليرجع حتى يكون بهذه الصفة».





الاستغفار والدعاء وقاية وشفاء

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (الإسراء: ٨٢).

* فالقرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية، لكن ذلك يتطلب الاعتقاد الجازم وصدق الإيمان والقبول التام واستيفاء شروطه .. فإذا أحسن العليل ذلك .. كان الشفاء بإذن الله تعالى ..

وكيف تقاوم الأدواء كلام رب الأرض والسماء .. الذي لو نزل على الجبال لصدعها، أو على الأرض لقطعها .. فما من مرض من الأمراض إلا وفي القرآن سبيل الدلالة على دوائه وسببه والحمية منه لمن رزقه الله فهمًا وعلمًا ..

ولقد ذكرنا بيان أصول الطب البدني في ثلاث أمور: حفظ الصحة، والحمية، واستفراغ المؤذي، أما الأدوية القلبية فسوف نذكرها مفصلة بإذن الله تعالى، يقول الحق: ﴿ أَوَلَمْ يَكْفِهِمْ أَنَّا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ ﴾ (العنكبوت: ٥١)، فمن لم يشفه القرآن فلا شفاه الله، ومن لم يكفه فلا كفاه الله.

واعلم يا أخي المسلم أن المرض هو خروج الجسم من المجرى الطبيعي والمداواة رده إليه وحفظ الصحة بقاءه عليه[1]، وقد وضعت

(١) راجع «شرح مسلم» للنووي (١٤/ ١٩٢).



السنة النبوية المطهرة منهجًا رائعًا للتداوي من الأمراض لو أخذ به لكان فيه الشفاء والوقاية والخير والعافية إن شاء الله، ويتلخص هذا المنهج في الآتي:

- التداوي بالمسنون.
- العرض على الأطباء المسلمين الحاذقين.
- تجنب التداوي بالمحرم.

يقول رسولنا الكريم ﷺ: **«والذي نفسي بيده ما خرج منه إلا حق»** وأشار إلى فيه[1].

* ومعنى التداوي بالمسنون؛ أي الآتي عن طريق الوحي أو السنة النبوية المطهرة، وهو قطعي يقيني الشفاء إذا قدَّر الله - عزَّ وجلَّ - ولا ينجم عنه أي ضرر، ويتلخص في أمرين:

الأمر الأول - الاستشفاء بالمعنويات؛ أي بالقرآن والرقية والدعاء.

الأمر الثاني - الاستشفاء بالماديات - مثل الحجامة - ماء زمزم - إبوال الإبل وألبانها - ألبان البقر - الأعشاب الطبية الواردة في الأحاديث والسنة النبوية المطهرة.

---

(١) أخرجه أبو داود والحاكم، وصححه ووافقه الذهبي، وصححه الألباني.



الأمر الأول - الاستشفاء بالمعنويات:

▪ الاستشفاء بالقرآن؛ اختلف أهل العلم في معنى كونه شفاء على قولين:

الأول - أنه شفاء للقلوب بزوال الجهل وذهاب الريب.

والثاني - أنه شفاء أيضًا للأمراض الظاهرة وإصلاح للدين والدنيا، فعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ دخل عليها وامرأة تعالجها أو ترقيها - فقال: «**عالجيها بكتاب الله**»[1].

▪ والرقى بالمعوذات وغيرها من أسماء الله هو الطب النبوي الشافي بإذن الله تعالى إذا كان على لسان الأبرار من الخلق، عن ابن عباس رضي الله عنهما، كان رسول الله ﷺ يعود الحسن والحسين بقوله: «**أعيذكما بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامة**»، ثم يقول: «**كان أبوكم يعوذ بهما إسماعيل وإسحاق**»[2]، ولا خلاف في مشروعية الفزع إلى الله تعالى والالتجاء إليه في كل ما يقع من أمور وما يتوقع.

▪ والدعاء من أسباب الشفاء إذا كان من الأدعية المأثورة عن رسول الله ﷺ لما فيها من البركة، فعن عثمان بن أبي العاص أنه أتى

(١) أخرجه ابن حبان.

(٢) أخرجه البخاري، وأبو داود، والترمذي، وابن ماجه، وأحمد.

رسول الله ﷺ، قال عثمان: وبي وجع كاد يهلكني، قال: فقال رسول الله ﷺ: «**امسحه بيمينك سبع مرات وقل: أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد**»، قال: ففعلت ذلك، فاذهب الله ما كان بي[1]، وعن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**ما سأل العباد شيئًا أفضل من أن يغفر لهم ويعافيهم**»[2]، والأحاديث في هذا المجال كثيرة تؤكد أن للدعاء أثرًا عظيمًا في الشفاء بإذن الله تعالى.

أما الأمر الثاني - وهو الاستشفاء بالماديات:

فعن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**إنَّ أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري**»، وقال: «**لا تعذبوا صبيانكم بالقمز من العذرة وعليكم بالقسط**»، والتحقيق في أمر الفصد والحجامة أنهما يختلفان باختلاف الزمان والمكان والمزاج، فالحجامة في البلاد الحارة أنفع والفصد العكس، ولهذا كانت الحجامة أنفع للصبيان ولمن يقوى على الفصد وعن جابر رضي الله عنه أنه قال: سمعت النبي ﷺ يقول: «**إن كان في شيء من أدويتكم خير ففي شربة عسل أو شرطة محجم أو لذعة من نار وما أحب أن اكتوي**»[3].

(١) أخرجه مالك في «الموطأ»، والترمذي في «الطب»، وابن ماجه، والحاكم، وصححه ووافقه الذهبي.
(٢) أورده الهيثمي في «المجمع»، وقال: رواه البزار ورجاله رجال الصحيح.
(٣) أخرجه البخاري في «باب الحجامة»، وابن ماجه، وأحمد، والطبراني في «المعجم الكبير».



■ ولقد حثت السنة المطهرة على الشرب من ماء زمزم لما له من خصائص طبية فهو طعام وفيه شفاء وبركة، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «**خير ماء على وجه الأرض ماء زمزم، فيه طعام من الطعم، وشفاء من السقم**»[1]، وقد جاء في قصة إسلام أبي ذر بعد أن ضربه المشركون وأدموه - في رواية مسلم - قال أبو ذر: «فأتيت زمزم فغسلت عني الدماء، وشربت من مائها، ولقد لبثت ثلاثين بين يوم وليلة ما كان لي طعام إلا ماء زمزم، فسمنت حتى تكسرت عُكن بطني، وما وجدت على كبدي سخفة جوع»[2]، ومعنى عُكن بطني؛ أي أنثنت من كثرة السمنة، ومسخفة جدع؛ أي رقته وصفقه وهزاله.

■ ولقد بينت السنة المطهرة أن أبوال الإبل وألبانها تصلح الأبدان وتشفي من السقم، وكذا ألبان البقر، وسوف نتناول ذلك بالتفصيل في الفصول القادمة.

*** العرض على الأطباء المسلمين الحاذقين:**

ومن المعلوم أن طب الأجساد فيه ما جاء في المنقول عن رسول الله ﷺ وفيه ما جاء عن غيره، وغالبه راجع إلى التجربة والبحوث العلمية، وهو نوعان:

---

(١) أخرجه الطبراني، وابن حبان في «صحيحه» ورواته ثقات.

(٢) أخرجه مسلم في «فضائل الصحابة»، وأحمد، وأبو داود، والطيالسي.



■ نوع لا يحتاج إلى فكر ونظر بل فطر الله عليه حتى الحيوانات كالجوع والعطش.

■ ونوع يحتاج إلى الفكر والنظر وهو الذي يحدث في البدن ما يخرجه عن الاعتدال، وهذا الذي يحتاج إلى الطبيب الحاذق.

عن زيد بن أسلم أن النبي ﷺ قال لرجلين: «أيكما أطب؟» قالا: يا رسول الله وفي الطب خير؟ قال: «أنزل الداء الذي أنزل الدواء»[1].

* **تجنب التداوي بالمحرم؛ فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «نهى رسول الله ﷺ عن الدواء الخبيث»**[2].



وقد علمنا رسولنا الكريم ﷺ أن نتجنب المحرم على الإطلاق فما بالك بطلب الشفاء من الأدواء.. وشجعنا على أكل الحلال، وملازمة الورع، وترك ركوب الرخص بالتأويلات، وحفظ الجوارح الظاهرة والباطنة، وسياسة النفس بطلب العلم، وصيانة السر بالمراعاة والإبتهال إلى الله - عزَّ وجلَّ - أن يعيذنا من أنفسنا وهوانا ووسوسة الشيطان.

فعن بلال مرفوعًا: **«عليكم بقيام الليل فإنه دأب الصالحين قبلكم، ومنهاه عن الإثم وقربه إلى الله تعالى، وتكفير للسيئات، ومطردة للداء من الجسد»**[3].

---

(١) أخرجه مالك في «الموطأ»، والحافظ، وشواهده صحيحة مثبتة.
(٢) أخرجه أبو داود، والترمذي، وابن ماجه في «الطب»، والحاكم.
(٣) أخرجه أحمد والترمذي وقال: هذا الحديث غريب، والحاكم، وقال: صحيح، والألباني في «الضعيف»، إلا أن الحديث صحيح إلا أن عبارة «مطردة للداء من الجسد» لم يجد لها شاهدًا معتبرًا، والله أعلم.

فضل الاستغفار والدعاء

قال رسول الله ﷺ: «خير الدواء القرآن»[1].

وقال جلَّ شأنه: ﴿قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ﴾ (يونس: ٥٧).

وقد جاءت الأحاديث الكثيرة تثبت أن في القرآن وقاية وشفاء، فجاء فضل الفاتحة في الرقيَّ، وفضل سورة البقرة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: أن رسول الله ﷺ قال: «لا تجعلوا بيوتكم مقابر، إن الشيطان ينفر من البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة»[2]، وفضل آية الكرسي وخواتيم سورة الحشر، إن فضل القرآن لا حصر له فهو الخير كله، والفضل كله، والشفاء والوقاية في كل حرف فيه.

وعن ابن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجًا، وفي كل ضيق مخرجًا، ورزقه من حيث لا يحتسب»[3]، وعن عائشة رضي الله عنها: أن النبيَّ ﷺ كان يعوذ بعض أهله، يمسح بيده اليمنى ويقول: «اللهم رب الناس، مذهب البأس، اشفه وأنت الشافي، لا شافي إلا أنت، شفاءً لا يغادر سقمًا»[4].

(١) رواه أبو ماجه.
(٢) رواه مسلم «شرح النووي».
(٣) رواه أبو داود.
(٤) رواه البخاري.



والذي يرجع إلى السنة النبوية الصحيحة لرسول الله ﷺ يرى كيفية معالجته لبعض المرضى بالاستغفار والدعاء، وبالإرشادات الطبية الرائعة وقد وضع ﷺ القواعد الصحيحة لأسس العلاج في عدة أمور:

- تخليص الطب والتداوي من الخرافات والشعوذة والدجل والسحر.
- وضع أصول الطب الوقائي وصحة البيئة.
- مباشرة الطب العلاجي عند الحاجة إليه.

وإن من عظمة رسول الله ﷺ أن هذه الأسس التي وضعها ﷺ قد وصلت إلى مرتبة العبقرية في عصر كان الطب والتداوي مازال في مراحله البدائية، وأنه دعى إلى أمور لم تكن معروفة من قبل، بل لم تعرف أهميتها إلا في العصور الحديثة.

فإذا كان وجود رسول الله ﷺ كافيًا لأن يعم الخير على أمته ويفيض على قومه وصحابته ببركته، فإن الاستغفار هو من الأمور الفردية التي يأمن فيها الفرد المستغفر على نفسه من كل بلاء، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُم مَّتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ ﴾ (هود:٣)، وقد أثبت العلم الحديث والتجارب والمتابعة أن الاستغفار من أهم سبل الوقاية والعلاج من أخطر الأمراض النفسية.

* وأيضًا الدعاء وقاية وشفاء، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ



داخرين﴾ (غافر: ٦٠)، هكذا عاهد الله عباده، ومن أوفى بعهده من الله، إذا دعوه استجاب لهم، ويقول: **﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾** (البقرة: ١٨٦).

إن الدعـاء عبـادة فلابد للإنسـان وهو يدعـو أن يكون في حالة تعـبـد فلا دين بلا عـقيـدة، ولا دين بلا عبـادة، فـاخلصـوا الدعـاء عبـاد الله، فلا يكون في قلوبكم وعقولكم ووجـدانكم غير الله، فقد قال رسول الله ﷺ: **«ادعو الله وأنتم موقنون بالإجابة، واعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلب غافل لاه»**

فيا أيتها القلوب المؤمنة . . ارجعي إلى ربك الخالق فهو أعلم بك منك ألا يعلم من خلق **﴿قُلِ اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ﴾** (الرعد: ١٦)، وتأمل قدرته وتفكر وتدبر اختلاف كافة البشر منذ خلق آدم وحتى تقوم الساعة في:

- بصـمات الأصـابع، وبصمـة الصوت، وبـصمـة شبكيـة العـين، والبصمة الجينية.
- والرائحة المميزة لكل إنسان عن الآخر، واختلاف شكل الوجه.

يقول سبحانه: **﴿سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الأَرْضُ وَمِنْ أَنفُسِهِمْ وَمِمَّا لا يَعْلَمُونَ﴾** (يس: ٣٦)، فإذا كان الله هو الخـالق فهو يعلم المرض ويعلم العـلاج، فإن من خـلق المرض . . لا يعجـز عن خلق العلاج ومن أوجد الداء أوجد الدواء.



فصل

* واجه الضغوط النفسية بهدي النبي ﷺ .

* ألا يعلم من خلق.

* الحلال والحرام في المأكل والمشرب وأسباب التحريم.

* فلينظر الإنسان إلى طعامه:

- النظام الغذائي الأمثل من أجل الصحة.
- بعض النباتات والأعشاب قد تضر بصحتك.

فصل

واجه الضغوط النفسية بهدي النبي ﷺ

نحن نرى أن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تؤدي إلى الهم والكرب والحزن، وما من أحد إلا ويتعرض لمثل هذه الحالات النفسية التي هي وليدة المعاناة والضغط النفسي . .

والضغط النفسي ليس سيئًا في حد ذاته دائمًا . . وإنما الطريقة التي يواجه بها هي التي قد تكون سببًا في هذه المعاناة، وتختلف ردود أفعال الناس أمام الشدائد والضغوط النفسية؛ فمنهم من يتكيف ويسيطر على مشاعره بسرعة ويكون جاهزًا للمواجهة والنتائج . . ومنهم من يستسلم للشعور بالحزن والضيق مبغضًا للحال الذي هو فيه ويبقى مضطربًا لمدة طويلة، ومنهم من يذعن للأمر الجديد ويخضع له.

وأسباب الضغوط النفسية كثيرة منها أسباب خارجية وأخرى داخلية:

فمن الأسباب الخارجية:

■ أسباب بيئية كالكوارث الطبيعية أو الحوادث التي قد تؤدي إلى فقد شيء عزيز على الإنسان سواءً كان مالاً أو أهل أو مكانة اجتماعية وفيها يمر الإنسان بمرحلة عدم التصديق ثم تبلد الشعور ثم

تتوالى عليه أعراض الاكتئاب نتيجة للضغوط النفسية واستظهار النتائج التي ترتبت على المصيبة.

- أو أسباب أخرى كاستخدام بعض الأدوية التي تؤدي إلى تغييرات كيميائية في المخ، أو بعض أنواع المخدرات أو الحبوب المنبهة التي تحتوي على مادة الأمفيتامين التي تسبب الإدمان والاكتئاب الشديد في حالة عدم إمكانية الحصول عليها، ويبقى المدمن في دوامة لا يستطيع الخروج منها.

ومن الأسباب الداخلية:

ما هو متعلق عادة بعوامل وراثية، أو خلل في كيمياء المخ، أو بعض الأمراض العضوية الخطيرة التي تصيب الجسم كالسرطان مثلاً، وكذا نقص هرمونات الغدة الدرقية وفيتامين ب١٢.

أسباب غير معروفة:

فقد يصاب الإنسان وليس عادة بسبب الضغوط النفسية بظواهر الاكتئاب كالهم والحزن واليأس والقنوط دون سبب واضح.

والضغوط النفسية الشديدة يكون لها أعراض واضحة مثل:

- الشعور بالحزن والضيق وعدم الرغبة في فعل أي شيء وقلة النوم.
- عدم الشهية للطعام وضعف التركيز والشعور بالنسيان.
- الشعور بصداع في القسم العلوي من الرأس مع وجود آلام عصبية في الرقبة والظهر.



- قد يشكو البعض من خفقان القلب أو الإسهال أو الإمساك.
- قد يفكر المريض في الانتحار نتيجة ضعف الإيمان.

وقد سئل ابن عباس رضي الله عنهما أيهما أضر على البدن الغضب أم الحزن؟ فقال مجراهما واحد، ورحم الله ابن عباس ما أحكمه، فقد أثبت العلم أن مجراهما واحد فكلاهما يرفعان مستوى الأدرينالين في الدم ويسببان ارتفاع ضغط الدم ويضران بالقلب.

هديه ﷺ في علاج الأمراض والضغوط النفسية:

في الصحيحين للبخاري ومسلم عن حديث ابن عباس، أن رسول الله ﷺ كان إذا حزبه أمر قال: **«يا حي يا قيوم، برحمتك استغيث»**، وإذا اجتهد في الدعاء قال: **«يا حي يا قيوم»**، وفي سنن أبي داود عن أبي بكرة عن أبيه أن رسول الله ﷺ قال: **«دعوات المكروب: اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلا نفسي طرفة عين، واصلح لي شأني كله، لا إله إلا انت»**، وفي مسند الإمام أحمد عن ابن مسعود عن النبي ﷺ قال: **«ما أصاب عبداً هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك وابن عبدك ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ حكمك، عدل فيَّ قضاؤك، اسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو انزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا اذهب الله**

- الاستعانة به وحده.
- إقرار العبد له بالرجاء.
- تحقيق التوكل عليه والاعتراف له بأن ناصيته في يده يصرفه كيف يشاء وأنه ماضٍ فيه حكمه عدل فيه قضاؤه.
- أن يرتع قلبه في رياض القرآن ويجعله ربيع قلبه، وأن يستضئ به في ظلمات الشبهات والشهوات وأن يتسلى به عن كل فائت ويتعزى به عن كل مصيبة ويتشفى به من أدواء صدره فيكون جلاء حزنه وشفاء همه وغمه.
- الاستغفار.
- التوبة.
- الجهاد.
- الصلاة.
- البراءة من الحول والقوة وتفويضهما إلى من هما بيده.

وقد روى مسلم في صحيحه أن رسول الله ﷺ قال: «عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضرَّاء صبر فكان خيرًا له»، فإذا صبر على المصيبة ارتفعت درجته عند ربه وبُشر بالخير يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ

حزنه وهمه وأبدله مكانه فرحًا، وفي سنن أبي داود عن ابن عباس ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: **«من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجًا، ومن كل ضيق مخرجًا، ورزقه من حيث لا يحتسب»**[1].

وفي المسند أن النبي ﷺ كان إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة، وقد قال الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ**﴾ (البقرة: ١٥٣).

وقد جاء في كتاب (الطب النبوي) لابن القيم الجوزية أن أدوية الضغوط النفسية وآثارها تتضمن خمسة عشر نوعًا من الدواء .. فإن لم تقو على إذهاب آثاره من الهم والغم والحزن، فمعنى ذلك أنه داء قد استحكم وتمكنت أسبابه ويحتاج إلى استفراغ كلي.

هذه الأدوية هي:

- توحيد الربوبية.
- توحيد الألوهية.
- التوحيد العلمي الاعتقادي
- تنزيه الرب تعالى عن أن يظلم عبده.
- اعتراف العبد بأنه هو الظالم لنفسه.
- التوسل إلى الله تعالى بأحب الأشياء إليه وهو أسماؤه وصفاته، ومن أجمعها **«يا حي يا قيوم»**.

(١) ضعفه الألباني - رحمه الله -.

الْمُهْتَدُونَ﴾ (البقرة: ١٥٥-١٥٧)، وقال تعالى: **﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾** (الزمر: ١٠).

وقد حذر الرسول ﷺ من كثرة الهموم والتأثر السلبي بالضغوط النفسية فقال ﷺ: «**من كثر همُّه سقم بدنه**»[١].

عن أنس ﷺ قال: كان النبي ﷺ يقول: «**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين وغلبة الرجال**»[٢].

(١) أخرجه أحمد.
(٢) رواه البخاري.

ألا يعلم من خلق

يقـول الحق تبـارك وتعـالى: ﴿قُلِ اللَّهُ خَـالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ الْوَاحِـدُ الْقَهَّارُ﴾ (الرعد:١٦)، ويقول: ﴿أَلا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ (الملك:١٤)، وبما أنني لم أخلق نفسي ولم أخلق غيـري فإنه ولاشك هناك خـالق، خلقني وخلق كل شيء حـولي، هذه معلومة يقـرها الواقع ويؤمن بهـا كل عقل سليم، ويعـترف بهـا كل منطق حكيم، وهي قبل وبعـد كل ذلك حقيـقة علميـة اتفق عليهـا العلم الحديث والعلم القديم وأقرها القرآن العظيم في آيات كثيرة، ويأمرنا القرآن أن نؤمن بذلك يقينًا، وأن ندعو له غـيرنا . . وقد دلنا هذا الرب الخالق على بعض ما هو عليه حتى يمكن للإنسان أن يستـوعبه ويستدل علبه بالتأمل والتـدبر والتفكر في ما خلقه الله من خلقـه حولنا . . وذلك قدر طاقـتنا المحدودة، يكفي أن نعرف أنه لا يمـكن أن يتطابق فردين منذ أن خلق الله الأرض ومن عليها، فهناك اختـلاف كما قلنا سابقًا في البصمة الجينية، وبصـمة الأصابع، والصوت، والعين، والرائحة المميزة لكل إنسان، واختلاف شكل الوجه . . إلخ.

معنى ذلك قدرة خـارقة مبدعة . . تقـول للشيء كن فيكون . . سبحـانك ربنا تعالت قدرتك . . آلاف البلايين من البـشر منذ خَلْق آدم إلى أن تقوم الساعة لا تطابق بينهم، إنها بعض قدرة الخالق فيمن

خلق، فإذا كان الإنسان يقف عاجزًا أمام كيف يتم ذلك، فإن الله يعلم سبحانه وتعالى.

ويأكل الإنسان الغذاء والشراب ويحمل الدم المواد الغذائية إلى كل أنحاء الجسم بعد أن يقوم الجسيم بكل العمل، فلا يتغير مسار كل عمل مقرر أعده الخالق في إبداع وإعجاز، فيتحرك الدم النقي في مجاريه والدم الفاسد في مجاريه فلا يختلط هذا بذلك، وقس على ذلك البصر والسمع والذاكرة ولأن الله هو خالق الإنسان، فإنه يعلم ما يمرضه وما يشفيه وما يسعده وما يشقيه، فمن أوجد الداء قادر على أن يوجد الدواء، ويمرض الإنسان ولا يعلم كيف يمرض ولا لماذا يمرض هو دون غيره فيمن حوله، ثم يشفى ولا يعلم كيف يشفى ولا لماذا غيره لا يشفى!!

ونجد من عجائب القدرة الإلهية أن إنسانًا مريض مرضًا عضالاً يعالجه طبيب شاب؛ فيموت الطبيب ويظل المريض يعاني سنين طوال حتى ينتهي أجله المقدر، ولا يعلم الإنسان .. كيف يحدث ذلك بالمخالفة العلمية والطبية العامة، ولكن الله الخالق يعلم، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (لقمان: ٣٤).

لذلك فإن ما يصفه الأطباء للعلاج لا يخرج عن كونه محاولة للقضاء على مسببات المرض ولزيادة ورفع المناعة الطبيعية للجسم



لمقاومة هذا المرض، وأن الأمراض الإنسانية النفسية والجسدية مهما عظمت فلن تقاوم كلام الرب خالق الأرض والسماء وما بينهما، رب العالمين القائل في كتابه العزيز: ﴿لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ﴾ (الحشر: ٢١).

فما من مرض إلا وفي كتاب الله وسنة نبيه ﷺ وفي الثمار والأعشاب التي سخرها الله وأنبتها بقدرته، إلا وفيه شفاء بإذن الله تعالى، وما علينا إلا أن نتدبر القرآن الكريم والسنة النبوية وآيات الله ففيها الدواء وفيها الشفاء، وقد أوردت بعض الآيات مع بداية هذا الكتاب لتوضح بعض الإعجاز القرآني والسنة النبوية وتأكيد البحوث العلمية الحديثة على ما جاء فيها من بيان أن الفواكة والخضروات الطازجة ومشتقاتها الواردة في القرآن والسنة النبوية لها دور حيوي وفعَّال في حفظ صحة الإنسان وحصانته من الأمراض، وأن تناول بعض الأعشاب الطبية بصورها المختلفة هي روشتة طبية ربانية ونبوية كاملة بها الكثير من المواد الفعالة لعلاج كثير من أمراض العصر التي أفسدت صحة الإنسان، وأن الطب البديل أو ما يطلق عليه الطب الشعبي مليئ بالأسرار والكنوز الطبيعية الدفينة التي يكتشفها الطب الحديث يومًا بعد يوم .. ونقول ونردد ما جاء في كتابنا العظيم القرآن كلام الله الخالق في الآية رقم ١٤ بسورة الملك: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾.



الحلال والحرام في المأكل والمشرب وأسباب التحريم

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (١٧٢) إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلا عَادٍ فَلا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (البقرة: ١٧٢-١٧٣).

يأمر الله تعالى عبادة المؤمنين بالأكل من الطيبات التي رزقهم إياها وأن يشكروه على ذلك إن كانوا طائعين لله ومن عبّاده، فالأكل من الحلال سبب لتقبل الدعاء والعبادة، كما أن الأكل من الحرام يمنعهما، كما جاء في حديث رسول الله ﷺ: «أيها الناس إن الله طيب لا يقبل إلا طيبًا، وإن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين» فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ (المؤمنون: ٥١)، ولما أمتن الله تعالى عليهم برزقه وأرشدهم بأكل الطيبات منه ذكر أنه لم يحرم عليهم من ذلك إلا الميتة، وهي التي تموت حتف أنفها من غير تذكية ومنها المنخنقة والموقودة، والمتردية، والنطيحة، وما عدى عليها السبع بالأكل منها، وهذه كلها مما تعافها النفس الطيبة كما لا يخفى ما بها من تلف وميكروبات وجيفة ودم محتقن فهي ضارة للدين والبدن، فعن عائشة قالت: إنما نهى الرسول ﷺ عن الدم السافح.

وقد قال رسول الله ﷺ : **«أحل لنا ميتتان ودمان، فأما الميتتان: فالحوت والجراد، وأما الدمان فالكبد والطحال»**[١] .

وقد الله من ذلك ميتة البحر فقال سبحان: ﴿ أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَّكُمْ ﴾ (المائدة: ٨٥)، وقوله ﷺ في البحر : **«هو الطهور ماؤه الحل ميتته»**[٢] .

وقال سبحانه: ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلاَّ مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَن تَسْتَقْسِمُوا بِالأَزْلامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ الْيَوْمَ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِن دِينِكُمْ فَلا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الإِسْلامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِّإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ (المائدة: ٣)، وفي الصحيحين أن رسول الله ﷺ قال : **«إن الله ورسوله حرما بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام»**، فقيل: يا رسول الله أرأيت شحوم الميتة فإنها يطلى بها السفن وتدهن بها الجلود ويستصبح بها الناس؟ فقال: **«لا هو حرام»**، وقد كان أهل الجاهلية يأكلون ما أفضل السبع من الشاة أو البعير أو نحو ذلك، فحرم الله ذلك على المؤمنين بقوله: ﴿ إِلاَّ مَا ذَكَّيْتُمْ ﴾، أي ما يداركه

---

(١) رواه أحمد، وابن ماجه، والبيهقي عن ابن عمر مرفوعًا.
(٢) رواه مالك وأصحاب السنن.

المرء بذكاه وفيه حياة مستقرة، فمن اضطر واحتاج لتناول شيء من هذه المحرمات لضرورة؛ كخوف على نفس فله أن يتناول منه ما يسد رمقه، والله غفور رحيم، وقد قال الإمام أحمد عن أبي واقد الليثي أنهم قالوا: يا رسول الله، إنا بأرض تصيبنا بها مخمصة فمتى تحل لنا بها الميتة؟ فقال: **«إذا لم تصطبحوا ولم تغتبقوا ولم تحتفئوا بها بقلاً فشأنكم بها»**، والحديث حسنه شعيب الأرنؤوط، ومعنى قوله: **«ما لم تصطبحوا»** يعني به الغذاء، **«وما لم تغتبقوا»**، يعني به العشاء، **«أو تحتفئوا بقلا فشأنكم بها»**، يعني فكلوا منها، وقد رأى البعض أن الأكل حتى الشبع ولا يتقيد بسد الرمق والله أعلم، ويقول الحق تبارك وتعالى: ﴿**يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ (٤) الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَّكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَّهُمْ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِن قَبْلِكُمْ إِذَا آتَيْتُمُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ وَلَا مُتَّخِذِي أَخْدَانٍ وَمَن يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ**﴾ (المائدة: ٤-٥)، والمعنى أنه عندما حرم الله على عباده المؤمنين الخبائث وأحل لهم الطيبات وبين لهم كل ذلك، ذكر ذبائح اليهود والنصارى من أهل الكتاب فأحلها للمسلمين لأنهم

يعتقدون تحريم الذبح لغير الله، ولذلك لم يبح ذبائح من عاداهم من أهل الشرك.

وعلى ذلك فإن الإسلام يحسب حساب الضرورات فيبيح فيها المحظورات ويحل فيها المحرمات بقدر هذه الضرورة وبغير تجاوز لها، فأيما ضرورة ملجئة يخشى فيها على الحياة فلصاحبها أن يتفادى الحرج، وليس الأمر هنا كما يزعم البعض من المغرضين أن الله - عزَّ وجلَّ - قدم الأبدان على الأديان إنما الأمر على التحقيق أن الدين يحض على حفظ الصحة ويقدم لها ما يحميها من العطب والضياع والفساد والذي ينبغي أن يقال أن ديننا دين الله - عزَّ وجلَّ - المحفوظ المتمثل في القرآن والسنة المطهرة هو دين الفطرة، هدفه وغايته تحقيق الرحمة والخير والسعادة لبني البشر، قال الله سبحانه وتعالى: ﴿ **وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلاَّ رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ** ﴾ (الأنبياء: ١٠٧).

* وأما تحريم الخمر فله قصة غريبة وحكمه بليغة، فحينما نزل تحريم الخمر، يروى عن الإمام أحمد عن أبي ميسرة عن عمر بن الخطاب أنه قال: اللهم بين لنا في الخمر بيانًا شافيًا، فنزلت الآية في سورة البقرة: ﴿ **يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا** ﴾ (البقرة: ٢١٩)، فدعى عمر فقرئت عليه فقال: اللهم بين لنا في الخمر بيانًا شافيًا، فنزلت الآية في سورة النساء:



﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَقْرَبُوا الصَّلاةَ وَأَنتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ ﴾ (النساء:٤٣)، فلما نزلت هذه الآية تلاها على عمر رسول الله ﷺ فقال أيضًا: اللهم بين لنا في الخمر بيانًا شافيًا، فكانوا لا يشربون الخمر في أوقات الصلاة، فكان منادي رسول الله ﷺ إذا أقام الصلاة نادى: أن لا يقربن الصلاة سكران، فدعى عمر، فنزلت الآية التي في سورة المائدة: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ (المائدة: ٩٠).

وعلى ذلك يقول الإمام أحمد عن أبي هريرة قال: حرمت الخمر ثلاث مرات، فقد قدم المسلمون إلى المدينة مع رسول الله ﷺ وهم يشربون الخمر ويأكلون الميسر، فسألوا رسول الله ﷺ عنهما فأنزل الله: ﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ﴾ الآية من البقرة، فقال الناس ما حرمت علينا ولكن قال: ﴿ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ ﴾، وظلوا يشربون الخمر حتى كان يومًا من الأيام صلى رجل من المهاجرين وأم أصحابه في المغرب فخلط في قراءته فأنزل الله آية أغلظ: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَقْرَبُوا الصَّلاةَ ﴾ الآية من النساء، فكان الناس يتجنبونها أثناء الصلاة، ثم أنزلت آية أغلظ منها: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ ﴾ الآية من المائدة، فقالوا: انتهينا ربنا، وقال الناس: يا رسول الله ناس قتلوا في سبيل الله وماتوا على سرفهم، كانوا

يشربون الخمر ويأكلون الميسر، وقد جعله الله رجسًا من عمل الشيطان فأنزل الله تعالى: ﴿لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُوا﴾ (المائدة: ٩٣)، إلى آخره، وقال النبي ﷺ: **«لو حرم عليهم لتركوه كما تركتم»**.

وقد ثبت في الصحيحين عن عمر بن الخطاب أنه قال في خطبته على منبر رسول الله ﷺ: **«أيها الناس إنه نزل تحريم الخمر وهي في خمسة العنب والتمر والعسل والحنطة والشعير»**، والخمر ما خامر العقل، والأحاديث كثيرة في هذا المجال، ولكن نورد حديث الإمام أحمد عن عبد الله بن عمرو أن رسول الله ﷺ قال: **«إن الله حرَّم الخمر والميسر والكوبة، والغبيراء، وكل مسكر حرام»**[1]، وقال الإمام أحمد أيضًا عن أسماء بنت يزيد أنها سمعت النبي ﷺ يقول: **«من شرب الخمر لم يرضى الله عنه أربعين ليلة إن مات مات كافرًا، وإن تاب تاب الله عليه، وإن عاد كان حقًا على الله أن يسقيه من طينة الخبال»**، قالت: قلت يا رسول الله وما طينة الخبال؟ قال: **«صديد أهل النار»**.

ومشكلات الخمر لا تخفى على كل لبيب فخسائر الولايات المتحدة نتيجة شرب الخمر تزيد عن ٧١ بليون دولار سنويًا، ناهيك

---

(١) **الكوبة**: النرد والشطرنج، **والغبيراء**: شراب مسكر يصنع من الذرة.

عن الخسائر التي لا تقدر بثمن من المشاكل النفسية والعائلية واجتماعية، وتقول مجلة (لانست) البريطانية إن مائتي ألف شخص يموتون سنويًا في بريطانيا بسبب المسكرات، وأن خسائرها ٦٤٠ مليون جنيه استرليني في العام، فإذا أضيفت إليها إجمالي الخسائر المادية الأخرى فإنها تبلغ ٢ بليون جنيه استرليني، فحذاري حذاري أيها المسلمون من هذا الداء، ﴿ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ﴾ (ق: ٣٧).





فلينظر الإنسان إلى طعامه

ذكر ابن كثير في مختصره في تفسير هذه الآية: ﴿فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ﴾ (عبس: ٢٤)، أن فيه امتنان وفيه استدلال بإحياء النبات من الأرض الهامدة على إحياء الأجسام بعدما كانت عظامًا باليه وتراب متمزقًا، ﴿أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا﴾ (عبس: ٢٥)، أي أنزلناه من السماء إلى الأرض، ﴿ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا﴾ (عبس: ٢٦)، أي أسكناه فيها فيدخل في تخومها فينبت الزرع ويرتفع ويظهر على وجه الأرض، ﴿فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعِنَبًا وَقَضْبًا﴾ (عبس: ٢٧-٢٨)، فالحب كل ما يذكر من الحبوب، والعنب معروف، والقضب هو الفصفصة (العلف) التي تأكلها الدواب رطبة ويقال لها: القت أيضًا، ﴿وَزَيْتُونًا وَنَخْلاً﴾ (عبس: ٢٩)، والزيتون معروف وهو أدم وعصيره أدم ويستصبح به ويدهن به، ونخلاً يؤكل بلحًا وبسرًا ورطبًا وثمرًا، ونيئًا ومطبوخًا ويعتصر منه رب وخل، ﴿وَحَدَائِقَ غُلْبًا﴾ (عبس: ٣٠)، أي بساتين وغلبا نخل غلاظ كرام أو كل ما التف واجتمع، أو الشجر الذي يستظل به، ﴿وَفَاكِهَةً وَأَبًّا﴾ (عبس: ٣١)، أما الفاكهة فكل ما يتفكه به من الثمار أو كل ما أكل رطبًا والأب ما أنبتت الأرض مما تأكله الدواب ولا يأكله الناس كالكلا والمراعي مثل الحشائش وغيرها، وقوله: ﴿مَتَاعًا لَّكُمْ وَلأَنْعَامِكُمْ﴾ (عبس: ٣٢)، أي عيشه لكم ولأنعامكم في هذه الدار إلى يوم القيامة.

وهكذا نرى في هذا التسلسل المعجز لخمس آيات قصار لا تشغل أكثر من سطرين استعراضًا لأهم النباتات التي تشكل الطعام الرئيسي لكل من الإنسان وأنعامه، ولذا ختمت بقول الحق تبارك وتعالى: ﴿مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ﴾، وعلوم تقسيم الحياة بصفة عامة وعلم تقسيم النبات بصفة خاصة، هي من العلوم المستحدثة في تاريخ الإنسان ولم تتبلور وتعرف إلا في أواخر القرن العشرين، واستعراض الآيات التي نحن بصددها لأهم مجموعات النبات من طعام كل من الإنسان والأنعام بهذه البساطة والدقة والشمول والإحاطة، وورودها في كتاب الله الذي أنزل منذ أربعة عشر قرنًا يثبت لكل ذي بصيرة بأن القرآن الكريم هو كلام الله الخالق ويشهد بالنبوة والرسالة للنبي ﷺ هذا النبي الخاتم الذي تلقاه عن ربه فصلى الله وسلم وبارك عليه وعلى آله وصحبه ومن تبع هداه ودعا بدعوته إلى يوم الدين[1].

النظام الغذائي الأمثل من أجل الصحة:

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: ٣١)، قال بعض السلف: جمع الله الطب كله في نصف آية، وهي ما ذكرنا، وقال البخاري: قال ابن عباس: كل ما شئت، وألبس ما شئت، ما أخطأتك خصلتان: سرف ومخيلة، وقال

(١) مقال للدكتور/ زغلول النجار «من أسرار القرآن»، بتصرف.



أيضًا: أحل الله الأكل والشرب ما لم يكن سرفًا ومخيلة، وفي الحديث: «**كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا من غير مخيلة ولا سرف، فإن الله يحب أن يرى نعمته على عبده**»[1]، وقال الإمام أحمد: قال رسول الله ﷺ: «**ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه، حسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان فاعلاً لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**»[2]، وفي الحديث أيضًا: «**إن من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت**»[3].

إنها الحكم النبوية المحمدية التي سبقت كل أساطين الطب في العالم وعلى مر العصور، وهي ميزان التغذية المثالية التي أثبتتها البحوث العلمية في كل أرجاء الدنيا، فالبطنة تورث التخمة والترهل وأمراض الجهاز الهضمي والقلب وتؤدي إلى البلادة، وكذلك معاناة الجوع تورث الضعف والإعياء والوهن وتجعل الجسم عرضه لكثير من الأمراض لضعف مقاومته، فخير الأمور الوسط، ﴿وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ (البقرة: ١٤٣).

يقول الدكتور «جايلورد هاوزر» من كبار علماء التغذية في القرن العشرين: «إن بطنًا شرها هو كحجر في الرقبة وإنه ليسبب جميع

(١) رواه أحمد، والنسائي، وابن ماجه.
(٢) رواه النسائي، والترمذي، وقال الترمذي: حسن صحيح.
(٣) رواه الحافظ الموصلي، والدارقطني، وقال فيه: هذا حديث غريب.



أمراض الجسم والروح»، ولهذا يجدر بنا لكي نتمتع بالصحة والعافية أن نطهر بطوتنا من تراكم الفضلات وأن نختار الغذاء الجيد المفيد ونساعد بطوننا وأجسامنا ونريحها باتباع الهدي النبوي ﷺ بالصوم أيامًا من كل شهر، سواءً يوميّ الاثنين والخميس، أو الثلاث البيض (١٣، ١٤، ١٥ من كل شهر)، أو كلاهما معًا لمن يستطع.

وننصح كل إنسان يريد أن يتبع النظام الغذائي الأمثل من أجل صحته باتباع بعض الإرشادات نذكر منها:

- التأكد من خلو بطنه من الطفيليات وذلك بالتحليل ثم استخدام بعض الأعشاب التي تساعد على قتل والتخلص من هذه الطفيليات.
- شرب كوب محلى بملعقتين من العسل يوميًا على الريق.
- الحذر من التخمة وإدخال الطعام على الطعام.
- تجنب الخبائث من الطعام والشراب.
- احذر الهم والحزن الشديد فإنه يولد أمراضًا خطيرة للمعدة والأعصاب.
- تجنب الأغذية المعلبة والمصنعة والأدوية الكيميائية بقدر الإمكان.

* وعمومًا يجب أن يقوم النظام الغذائي الجيد على عناصر عديدة لا يمكن للجسم الاستغناء عنها، وأن أي نقص فيها يمكن أن يؤدي إلى مرض من الأمراض.

▪ فالجسم يحتاج عنصر البروتين الموجود في اللحم واللبن ومشتقاته والبيض واللحوم البيضاء والأسماك والبقوليات، وتتراوح الكمية التي تحتاجها المرأة ٦٠ غرام، والرجل ٧٠ غرام، ويحتاج الطفل من ٨٠-١٠٠ غرام في اليوم.

▪ ويحتاج الجسم إلى السكريات وذلك بما يتناسب مع درجة نشاطه ووزنه وسنه، وتؤخذ من السكاكر والفواكه والخبز والخضراوات الطازجة والحبوب.

▪ أما الفيتامينات فحاجة الجسم منها تختلف من فيتامين لآخر ورغم ضآلة كميتها المطلوبة للجسم إلا أنها هامة جدًا للتمتع بالحيوية والصحة، وأهم هذه الفيتامينات:

- فيتامين أ A ويؤخذ من الفواكه والخضراوات وزيت كبد الحوت.

- فيتامين ب B ونحصل عليه من حبوب القمح وخميرة البيرة، والكبد، والحبوب، والخبز الكامل «بدون فصل النخالة»، وفيتامين ب له أنواع متعددة كلها تؤخذ من مصادرها المعروفة.

- فيتامين س أو ث C ونحصل عليه من الفواكه وخاصة الحمضيات.

- هذا بالإضافة إلى فيتامين د D، وله عدة أنواع أيضًا حيث يوجد في زيت كبد الحوت والكبد والحليب، ولحم السمك والبيض



والزبدة، وفيتامين و E ويوجد في القمح والذرة والصويا، كما يوجد في الخس والكبد والبيض والزبدة.

ولهذا الفيتامين فوائد متعددة فإذا حرم منه الإنسان ظهرت عليه أعراض انحلال العضلات المخططة القلبية، وزيادة الحساسية الوعائية، وإضمحلال في الأنسجة العصبية والكبدية.

- وفيتامين ك K هو الفيتامين المضاد للنزف والذي يساعد الدم على التخثر، ويوجد في القرنبيط والكبد والحليب بكميات قليلة.

- وفيتامين ف F ويطلق على أحد الحموض الدسمة الأساسية المسمى «حمض اللينوليـنيك» الذي يساعد في إحداث استقلاب للدسم ويقي الجسم من ظهور أعراض وأنواع من الالتهابات الجلدية.

فإذا كانت أغذيتك عزيزي القارئ من الأغذية الطبيعية والتزمت بالتوازن في تناولها فإننا نعتقد أنك تناولت - على الأقل - شيئًا من الفيتامينات المعروفة والغير معروفة لديك، والخطر كل الخطر أن تتغذى بأطعمة مجردة من الفيتامينات والمعادن.

*** أهمية المعادن وضرورتها للجسم:**

هي التي تساعد في تجهيز الجسم بكمية من السائل الضروري لإطالة أمد الحياة للخلية، وهي التي تسيطر على وظائف الخلايا وتنظم توازن قلوية الدم والأنسجة، وتساعد الغدد على الإفراز،

وتلعب دورًا هامًا في الجـهاز العصـبي، وتضبط حركات العـضلات والأنسجة، كما أن لها وظائف عديدة من الصعب حصرها والتحدث عنها، ومن أهم هذه المعادن:

■ الكالسيـوم والفوسفـور، ويحتاجه الجـسم لبناء هيكله العظمي ولصحة الأسنان كما أنه هام جدًا خلال فترة الحمل والرضاعة والنمو وهو يوجد في الحليب ومشتقاته.

■ والحديد وهو هام لهيـموغلوبين الدم ونقصه يسـبب تعبًا وتبلدًا وقلة الصبر والاحتمال، وهو يمر في الـدم بفاعلية أكثر إذا وجد قليل من عنصر الـنحاس، ويوجد في العـسل الأسود، والكبـد، والجوز والمشمش وحبوب القمح.

■ والصوديوم والكلور وهما مرتبطـان ببعض بشكل وثيق فالجسم يقوم بعـملية توازن بين هذين الـعنصرين، وفقـدان الكلور يمكن أن يسبب الموت في سـاعات قليلة، ويمكن للطبـيب إنقاذ حـياة المريض بإعطائه حقنة من الكلور في جسمه، وملح الطعام يجمع بين الاثنين لكن يجب عدم الإفراط في تناول ملح الطعام، واستخدامه باعتدال، وتكتفي بهذا القـدر، فالمعادن والأملاح متنوعة ويتـباين تأثيرها على الجـسم، ومن فضل الله علينا أن الـفواكـه والخضـراوات ومنتجـات الألبان حولنا تكفي وتزيد عن احتياجاتنا عادة من كل هذه العناصر.

■ وقد أثبتت التجارب والواقع أن غذاء أغلب الناس ينقصه على الأقل عشرون عنصرًا، وإن كان في بعض الأحيان يكون كافيًا وكاملاً . . إلا أن ذلك لا يعتبر ضامنًا للسلامة الصحية والحيوية.

*** إذًا ما هي نتائج إهمال النظام الغذائي الأمثل:**

لا لزوم للبحث عن نتائج هذا الإهمال فإن ما نشاهده من أعراض كالأرق، والإمساك، والميل للتهيج، والشعور بالتعب، والإرهاق، وقلة التحمل، والسمنة المفرطة، وسوء الهضم، وحب الشباب، والرشح . . إلخ، وظهور الشيب المبكر، وعدم نضارة الوجه، وضعف الرجولة، وفي بعض الحالات العقم وخاصة في مرحلة الرجولة (سن الأربعين) التي هي أفضل فترات العمر، ما هي إلا نتائج خلل في النظام الغذائي الأمثل.

*** لذا يجب عليك اتباع النظام الغذائي المثالي من الآن:**

فالمبدأ الأول - هو لا تأكل إلا أطعمة نافعة طازجة وتجنب الأطعمة المحرومة من الحياة لأنها تحرمك من نشاطك وتنهك قواك المعنوية والجسمانية معًا (وخاصة الأغذية السابقة التجهيز أو الغنية بالدهون).

ثانيًا - قلل من المشروبات المحلاه بالسكر ومن أكل المعجنات والحلويات والمربات والمشروبات الغازية.



ثالثًا - عالج عاداتك الغذائية السيئة بدقة وقوة إرادة واعتمد دائمًا على الأغذية الطبيعية الطازجة الناضجة في موعدها.

رابعًا - تخلص من السمنة المفرطة وخفف من كمية الطعام تدريجيًا وتجنب المواد الدهنية والنشوية قدر الإمكان، فالتخلص من السمنة له نتائج ممتازة وإيجابية شرط الاحتفاظ في الغذاء بمقادير الفيتامينات والمعادن والبروتين الضرورية لحفظ الصحة كما قلنا.

ولقد أثبتت كثير من التجارب العملية على فيران التجارب أن كمية الغذاء التي كانت لا تكفي لاشباعها لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن وكمية كافية من البروتين قد أطالت عمرها وأنها كانت تتمتع بالصحة والحيوية، ولقد قام العلماء بقياس ذلك على الإنسان فوجدوا أنه يمكن بهذا النظام من التغذية أن يصل عمره إلى مئة سنة وسبع سنوات . . أما المجموعة الأخرى التي تغذت على نفس نوع الغذاء ولكن بكميات كبيرة فإنها لم تعش إلا فترة إذا قورنت بحياة الإنسان لكان عمره ٦٠ سنة فقط.

وقد أثبتت هذه التجربة أن طعامًا غنيًا بالفيتامينات والمعادن وبالكمية المناسبة من البروتين وفقيرًا بالسكريات يستطيع أن يطيل عهد الشباب.



■ ***وخلاصة القول أن الإنسان الذي يريد أن يتمتع بالحيوية والنشاط ويتجنب الآثار السلبية على حياته يجب عليه:***

- اتباع نظم غذائية سليمة للمحافظة على وزن الجسم في معدله الطبيعي.
- تجنب الآثار السلبية على الصحة العامة كالتدخين وتناول المسكرات والسهر لساعات متأخرة من الليل.
- تجنب الغضب والبعد عن الانفعالات النفسية الحادة.
- الإيمان بقضاء الله وقدره خيره وشره.
- تجنب الإكثار من الملح والسكر والدهون في الطعام.
- لا تغل الخضراوات أكثر من اللازم.
- أشرب ما استطعت من الماء.
- مارس بعض التمرينات الرياضية وأفضلها رياضة المشي والسباحة.
- لا تعرض جسدك لأشعة الشمس لفترة طويلة.
- تعمد القيام برحلات للخلاء أو الحقول والمزارع واختر لنفسك هواية ما.

بعض الأعشاب والنباتات تضر بصحتك:

■ يمنع البدناء من أكل الباذلاء الجافة وكذا النساء فهي تقلل الهرمونات وتضعفها فتصاب المرأة بالعقم أو الضعف الجنسي.



■ نحذر النساء من تناول الجرجير بكثرة، ويمنع منه المصابون بتضخم الغدة الدرقية.

■ بعد أكل البصل يفضل مضغ النعناع أو البن أو البقدونس لإزالة رائحته من الفم، وكذا عند أكل الثوم، والتفاح وعسل النحل والكمون مفيد في هذه الحالة.

■ لا تأكل كثيرًا من الخبازى فهناك احتمال لتكوين حصوات في الكلى نتيجة ذلك.

■ ينصح بأكل الحمص بكميات قليلة وعلى فترات متباعدة.

■ التمر عَسِر الهضم وخاصة على المعدة الضعيفة لذا يفضل أكله مع الحليب أو يشرب معه الزنجبيل.

■ يمنع من أكل الخرشوف المصابون بالروماتيزم والتهاب المفاصل، ومرضى النقرس، وأصحاب المسالك البولية الضعيفة، وكذا المصابون بالحساسية.

■ يمنع من أكل الخيار المصابون بأمراض الكبد وعسر الهضم وضعاف الجهاز الهضمي.

■ الزبيب يضر الكلى ولعلاج ذلك يتم تناول العناب معه.

■ الجميز من الفواكه الثقيلة على المعدة وننصح بشرب فنجان من الينسون بعد أكله.

- يمكن استخدام استطبابات الخردل لذوي الهضم السليم ويمنع منه المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد والقلب والروماتيزم.
- يحذر من تناول نبات السرخس بالفم لأنه سام.
- يفضل شرب اليانسون مع السنامكي لتنقيته.
- الشيح يضر بالعصب ويصيب الإنسان بالصداع ويصلحه تناول الترمس والمصطكى.
- لا ينصح باستخدام العنبر في أي علاج لأنه يضر ضررًا بليغًا الجهاز العصبي بعد فترة، وقد يؤدي استخدامه في الدهانات والمقويات في النهاية إلى أمراض خطيرة.
- تمنع الفاصوليا الجافة عن المصابين بالسمنة، والمغص المعوي، وعسر الهضم، وأمراض الكبد، والأطفال الصغار (لصعوبة هضمها)، وكذا النساء الحوامل.
- ينصح الأطباء المصابين بعسر الهضم وذوي المعدة الضعيفة من تناول الفول المدمس.
- القرنبيط المقلي بالبيض ثقيل على المعدة خاصة على ضعاف المعدة.
- يمنع تناول القسطل (أبو فروة) عن المصابين بعسر الهضم والكبد والسكر، وننصح الأصحاء بمضغه جيدًا في الفم حتى يتم هضمه بواسطة اللعاب وحتى لا يؤذي المعدة.



- القلقاس غذاء جيد لكنه يولد ريحًا غليظًا يصلحه تناول ملعقة عسل نحل بعد الأكل.
- القهوة تثير الجهاز العصبي وتناولها بكثرة يؤدي إلى الأرق واضطراب الجهاز الهضمي، وتغيير لون الوجه، وتمنع بتاتًا عن الأطفال وذوي الأمراض العصبية ومرضى القلب والمصابين بارتفاع في ضغط الدم.
- بذر الكتان يظلم البصر ويصلحه تناول الكزبرة، ويضعف الهضم ويصلحه السكنجبني، ويضر البصر والهضم ويصلحه عسل النحل، إلا أن خلطه بعسل النحل والفلفل يهيج الرغبة الجنسية.
- استعمال الهالوك يسبب اليرقان ويصلح تناول السكنجبني لتحليل البلغم ويصلحه تناول زيت أو زهر البنفسج، (والسكنجبني شراب يصنع من خل وعسل وهو معرب من «سركه» وهي الخل و«انكبيني» وهو العسل بالفارسية).
- يمنع شرب مستجلب النعناع عند الإصابة بالحميات وعند وجود قئ لأنه يثيره ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش.
- والنارينج يضر بالعصب ويضعف الكبد ويصلحه تناوله مع السكر أو عسل النحل.



- والمشمش يسكن العطش لكن يفضل أكله مع الينسون والمصطكى لأنه يولد الحميات لسرعة تعفنه.
- وأكل اللفت (الشلجم) يولد الرياح ويمنع عن المرضى بالسكري وضعاف المعدة والأمعاء (سواء طازجًا أو مملحًا) وهو مستحب للأشخاص البدناء لقلة غذائه كما أنه يقي من الأمراض الجلدية لغناه بمادة الكبريت.
- ويجب امتناع مرضى الكبد والجهاز الهضمي والمفاصل عن تناول الكاكاو بكثرة.
- وأيضًا يمنع تناول الكرفس عن ذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم والمصابين بالسمنة والسكري والتهاب المفاصل والكلى.
- ولسان الحمل يضر الرئة عند استعماله للعلاج ويصلح ذلك ملعقة كبيرة من عسل النحل وملعقة صغيرة مصطكى.



فصل

* أهمية الطب البديل وإعادة الاعتبار للتداوي بالأعشاب.
* الطب الحديث وانتاج الأدوية الكيميائية.
* الطب البديل بين الحقيقة والخيال.
* كيف تعرف خواص وفوائد الأعشاب الطبية والعلاجية.
* كيفية صناعة الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية.
* أيهما أصلح للإنسان العقاقير الطبية الطبيعية أم المجهزة صناعياً.
* كيفية استخدام وتدبير الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية.
* العلاج بالأدوية المركبة من بعض النباتات والأعشاب الطبية.
* مميزات الطب البديل.
* بعض مساوئ الطب البديل.
* تأثير بعض الأنماط الغذائية على الصحة العامة.



أهمية الطب البديل
وإعادة الاعتبار للتداوي بالأعشاب

أهمية الطب البديل قديمًا وحديثًا:

الطب البديل قديمًا:

* منذ أن خلق الله تعالى سيدنا آدم عليه السلام والإنسان يسعى لمعرفة النباتات والأعشاب وطرق علاجه مما يصيبه من أمراض حيث بدأت معركته مع الحياة والطبيعة وكان صراعه مريرًا وقاسيًا في كل ميدان.

واتخذت الوصفات العلاجية عدة مراحل بدائية نذكر منها:

التجربة والإلهام والمصادفة والاتفاق، وظل هذا النوع من العلاج الشعبي دعامة الطب والعلاج لفترات طويلة، وقد عرفنا من خلال النقوش والآثار والحضارات القديمة كالحضارة المصرية والفارسية والبابلية والأشورية واليونانية والرومانية أطباء مهرة اعتمدوا بالدراسة والتجربة والإلهام أصول المعالجة الدقيقة بل وإجراء العمليات الجراحية الخطيرة.

ولقد جاء في البرديات الفرعونية التي عثر عليها العلماء في مدينة منف التي ربما يرجع تاريخ كتابتها إلى نحو ٥٠٠٠ سنة قبل الميلاد قائمة طويلة تحتوي على ٧٠٠ سبعمائة نبات تتضمن عقاقير مسهلة



مـثل السنامكـي والخروع ووصـفـات لعـلاج الـقلب، بل أن بعض البرديات الفـرعونية سـجلت عليهـا أكثر من ٨٠٠ وصـفة علاجـية مكونة من الأعشاب والنباتات.

هكذا منذ بدء الخليقة استطاع الإنسان أن يفكر ويبحث في الطبيعة حوله ويكتـشف أشيـاء خلقها الله المبـدع ليجد فـيهـا غذائه ودوائه ولباسه، يقـول الحق تبارك وتعالى: ﴿ **أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً** ﴾ (لقمان: ٢٠).

ولقد توالت انتصارات الإنسان وقدرته على تخفيف الألم ومعالجة الأمراض وظهر أطباء أفذاذ للطب الشعـبي أمثال المعالج الشعبي ذائع الصيت الصـيني «هان كانج» الذي ظهـر في القرن الثـاني الميلادي، والفيلسوف اليوناني «ثيوفراست» الذي ظهر حوالي ٣٧٢-٢٨٧ ق.م، والطبـيب الروماني «دويوسـقوريوس» وهو من أصل يوناني، حـيث ظهر في القرن الأول الميلادي ووضع مؤلف هو (كتاب الحشائش في الطب) وهو كتـاب يحتوي علـى ١٠٠٠ نوع من الحشائش والثـمار والأشجار والمعادن التي وصفهـا بدقة ووضع لكل نوع فوائده ورسمه ومحتوياته وأماكن تواجده، وقد وصل هذا الكتاب إلى أيدي الخلفاء العـباسـيين وربما كـانت النسـخـة الموجودة فـي مدينة «فـيـنا» هي

المقصـودة، حيث تمت تـرجمة هذه النسخة إلى العربية فـي القرن التاسع الميلادي.

ولقد اشتـهر الخليفة العباسي المأمـون (٨١٣-٨٣٣م) بحبه للعلوم وحشد كثير من العلمـاء والمترجمين في بلاطه ومنهم الطبيب المشهور وشيخ المتـرجمين «حنيني ابن إسحاق»، وطبـيبه الخاص جـبريل بن بختيشـوع، فترجمت كثير من الكتب في علوم التـشريح والعلاجات الطبيـة والكيميـائية والنبـاتية كمـؤلفات «دويوسقـوريدس» وأبقراط وجالينوس، وقد قام بتدقيق هذه الترجمات العالم العربي «حنيني ابن إسحاق»، والذي اسـتمر في خدمة المتـوكل، ولقد استمـر الاهتمام الكبيـر بكتاب (الحشائش في الطب) إلى أيام النفـوذ السلوجوقي في العراق وسوريا.

وإنه لمن الدهشـة حـقـًا أن نقـرأ في هذه المخطوطة النادرة لهـذا الكتاب وصـفات طبـية لأمراض الحـصى في الكلية وأمـراض الكبد واليرقان والصـداع والحميات والقرحـة وأمراض المفاصل، ومما يلفت النظر أن نجد أيضًا وصـفات طبية لأمراض السـرطان الخبيث وبعض الأورام، مما يدفعنـا إلى الوقوف باحتـرام وإجلال لمثل هذه الأعـمال الإنسانية الخالدة.



* وجاء الإسلام فشجع العلم وجعله خيارًا عاليًا يهتدى به بنو الإنسان ومع العصر الوسيط وقبل نهاية القرن التاسع الميلادي كتب شيخ النباتيين العرب والعالم المسلم «الدينوري» مؤلفه عن النباتات الذي يقع في ٣٣٣ صفحة وهو موجود الآن في جامعة استانبول بتركيا، ثم تبعه بعد ذلك الطبيب المسلم «البيروني» (٩٦٣-١٠٤٨م)، الذي عاش في الهند فترة طويلة وألف ١٨٠ كتابًا معظمها باللغة العربية أشهرها كتابه (الصيدلة في الطب)، الذي يعتبره الخبراء والمخصصين أول كتاب عن العقاقير في حالتها الطبيعية وأورد فيه ٨٥٠ عقارًا نباتيًا ذاكرًا خواص كثير من العقاقير النباتية وقواها العلاجية وجرعاتها المختلفة.

وحينما جاء الطبيب الفيلسوف الموسوعي «ابن سينا» (٩٨٠-١٠٣٧م)، كان بينه وبين العالم «البيروني» عدة مراسلات ودراسات، ثم كتب مؤلفه الخالد «القاموس في الطب» الذي تكلم فيه عن فوائد النباتات والأعشاب المفردة والمركبة وفوائدها العلاجية، وفي القرن الثاني عشر الميلادي كتب الطبيب العربي «أحمد الغافقي» من قرطبه مؤلفه عن زراعة وفوائد النباتات والأعشاب، ثم جاء «ابن البيطار» رئيس العشابين بمصر واشتهر بمؤلفين هما (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية)، والكتاب الثاني (المغني في الأدوية المفردة).



ومن الحكم الخالدة في هذا المجال قول أبو قراط منذ ٤٥٠٠ سنة : **«ليكن غذاؤك دواءك، وعالجوا كل مريض بنبات أرضه فهي أجلب لشفائه»**.

وقول ابن النفيس : **«صحتك في تنظيم غذائك وعليك بالحذر من اللجوء للأدوية إلا عند الضرورة القصوى»**، ولقد سار على منوالهما معظم رواد الطب الشعبي مثل ابن سينا، وابن زهر، وابن رشد، وغيرهم من الأطباء العرب.





الطب الحديث وانتاج الأدوية الكيميائية

بعد ازدهار علم الكيمياء بدأ العلاج بالأعشاب يتقلص ويتوارى شيئًا فشيئًا ويتوارى في عالم النسيان لتحل محله الأدوية الكيميائية، وظهرت دعوتين؛ الأولى تنادي بالعلاج بالأعشاب وظل صداها قويًا حتى اليوم من أجل عدم التعرض للآثار الجانبية الضارة للعلاج الكيميائي، والدعوة الثانية تدعو إلى الأخذ بما تحقق من انجازات في الطب الحديث، ونحن طبعًا وبالتأكيد نشجع الأخذ بما جاءت به تكنولوجيا العصر من انجازات طبية، لكن إذا كان هناك عقار يعالج المرض ويترك آثار سلبية سيئة في جسم المريض أو مضاعفات جانبية، فلماذا لا نشجع البحث العلمي على استخلاص علاج بديل من الأعشاب والنباتات الطبيعية بأسلوب عصري حديث؟ ونتساءل هل هناك أي مانع من الاستفادة من الوصفات الخاصة بالطب البديل - أو ما يطلق عليه الطب الشعبي - بعد التحقق العلمي من تأثيراتها وفوائدها التي تؤكد ما جاء في آيات القرآن الكريم من إشارات إلى ذلك، وكذا الأحاديث النبوية وسنة نبينا ﷺ، وخاصة أن دعوة عالمية محذرة ومنذرة قد ظهرت منادية بالعودة إلى الطبيعة الأم مرة أخرى بعد ظهور الآثار الجانبية لكثير من الأدوية الكيمائية المخلقة على صحة الإنسان، واضطرت كثير من شركات الأدوية أن تكتب



تحذيراتها في مكان ظاهـر على غلاف الأدوية المخلقة كيمـائيًا، ولقد وصل الأمـر إلى سحب بعض الأدوية مـن التداول بعـد سنوات من طرحها، كما ظـهرت كثير من حالات تشوه الأجنة نتيـجة استخدام بعض الأدوية أثناء الحـمل، ورفعت قـضايا ودفـعت تعويضـات من شركات أدوية كبيرة.

وهكذا نرى أن العلاج بالأعشاب والنباتات الطبيـة الطبيعية مازال يتحدى الزمن ويقدم العون لكل من يستعمله مراعيًا أصوله وجرعاته لأنه خلاصـة تجارب الإنسان وتفاعله مع الطبـيعة على مر الـعصور ومنذ بدء الخليقة، كما أنه سهل الوجود فهو حولنا وفي أرضنا ينبت بمشيئة الله - تبارك وتعالى - شفـاءًا ورحمة بعباده، وإننا نرى شواهد عودة الإنـسان إلى أحـضان الطبـيعـة هاربًا من التلوث ومن الأدوية الكيمائية ليـعيش مرة أخرى في ظلال هذه الطبيعة مسـتفيدًا بكل ما هو طبـيعي من طب الأعـشاب وهذا التـراث العظيم ليسـترد قـوته وعافيته ومقاومته ومناعته الطبيعية.

إن معظم العلمـاء يعترفـون حاليًا بـأن نسبة البـشر الذين يموتون بسـبب الأمراض أقل بكثـير من نسـبة البـشر الذين يموتون نـتيـجة لمضاعفات الأدوية الكيمائـية ويؤكدون أن علاج الأمراض بالأساليب الطبيعـية أسهل بكثيـر من معالجتـها بالعقاقـير الصناعية التي تعـتبر

سلاحًا ذو حدين، ونتيجة لذلك فقد بدأت نسمات العلم والتكنولوجيا الحديثة تهب على أرجاء العالم لتوقظ اهتمام العلماء بالأعشاب؛ ففي الصين والهند وأمريكا والاتحاد السوفيتي السابق ومعظم دول أوروبا الآن توجد معاهد ومؤسسات ضخمة تضم المئات من العلماء والمتخصصين لحصر وحفظ وزيادة الثروة النباتية الطبيعية والقيام بالأبحاث العلمية المتعلقة بها والاستفادة بها في توافر الدواء من خاماتها الطبيعية المحلية، كما أن بلادًا مثل فرنسا وانجلترا والسويد ترسل مبعوثيها إلى أقصى بقاع الأرض لجمع النباتات الطبية وإرسالها إلى معاملهم العلمية لتخضعها للدراسة والبحث.

وقد أثبتت الأبحاث والتجارب الحديثة التي تمت على عمليات العلاج بالنباتات والأعشاب الطبية أنها تحتوي على مواد فعالة بنسب وضعها الله بقدرته وحكمته وتقديره، بحيث يكون تأثيرها قاطعًا على معظم احتياجات الجسم في حالة الصحة والمرض، وعلى ذلك فقد توصلت هذه الأبحاث إلى أن العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية يمكن أن يفيد في أربعة اتجاهات:

■ **العلاج المناعي**؛ حيث تدعم الجسم بالمواد الأساسية اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية الطبيعية مما يجعل الجسم يقاوم الأمراض ويقضي على الأجسام الغريبة.

■ **علاج شاف**؛ وهي النباتات التي تستطيع إزالة السموم والقضاء على مسببات المرض.

■ **علاج توازني**؛ وهي النباتات التي تقوم بتعويض الجسم بالمواد الأساسية التي يحتاجها خلال مقاومة المرض وإستعادة وظائفه الحيوية.

■ **علاج مساعد**؛ وهي النباتات التي تساعد في علاج بعض الأمراض ويكون استخدامها إيجابيًا ومفيدًا بجانب الأدوية التقليدية حيث يكون لها قابلية الامتصاص للمواد الضارة التي قد تنتج من الأدوية العادية.





الطب البديل بين الحقيقة والخيال

إننا بالرغم من التقدم العلمي الحديث في كافة مجالات علوم الطب والصيدلة، إلا أننا نسمع كثيرًا عن نجاح بعض الوصفات الشعبية العلاجية القديمة في علاج وتخفيف المعاناة من بعض الأمراض، مثل قرحة المعدة أو القولون أو الذبحة الصدرية، أو الأمراض الجلدية، وغيرها من الأمراض، أو نسمع عن اكتشاف مادة علاجية من بعض الأعشاب والنباتات كما حدث في أمريكا والسويد حيث استطاعوا استخلاص مادة جديدة يمكن تعاطيها عن طريق الفم مرة أو مرتين في الشهر تمنع الحمل، كما أن الصين لجأت إلى إحدى الوصفات الصينية القديمة المستخلصة من زيت بذرة القطن كمانع للحمل للنساء والرجال على السواء.

كما استطاع بعض العلماء اكتشاف أنواع من النباتات التي تحتوي على منتجات يشبه تركيبها الكيميائي تركيب بعض المركبات العضوية والكيمائية المعروفة باسم «استيرويدات» وهي مجموعة المواد الطبيعية الموجودة في جسم الإنسان وتحتوي على الفئات الثلاث الرئيسية للهرمونات الجنسية (أندروجين - استروجين - بريجستون)، التي تتحكم في الجهاز التناسلي للإنسان والتي تفرزها الغدة الكظرية فوق



الكلية بغرض حفظ التوازن الحيوي للجسم، مثل هذه الأبحاث الجادة تشكل عصـرًا جديدًا هامًا في تاريخ الاستكشـافات العلمية والطـبية للإستـفادة من الوصـفات الشـعبيـة أو الطب البديل، ونـحن ندعو الأطباء بعـدم رفض الاستفـادة من تلك العلاجات الطبـيعية بصـفة قاطعة أو الحكم على عدم جدواها قبل إخضاعها إلى البحث العلمي المقنن، فإنكار عدم وجـود تأثيرات علاجية لها أمر غـير منطقي قبل خضوعها كما قلنا للتجربة العلمية المقننة.

يتضح لنا مما سبق أن العلاقـة بين العلم الحديث وتجارب المعالجين القوامى تشـبه العلاقة بين زوجين سـئم كل منهما العيش بعـيدًا عن الآخـر، وتطلب ذلك البـحث عن وسـائل طبـيـعـيـة كطب بديل للمعـالجات بالأدوية الكيمائيـة التي أثبتت التجـارب عدم خلوها في معظم الأحيـان من الآثار الجانبية السلبية على صـحة الإنسان، وهذه هي مهمة البحث العلمي وخاصـة في مجال علم «الفارماكولوجي» - تركيب الدواء - والتي تتطلب ضرورة التوفيق السريع بينه وبين الطب الشعـبي القديم لكي نصل إلى قائمة جـديدة من العقاقيـر التي تحتل الأعشاب والنباتات الطبية فيها مكانًا مرموقًا.

والعجيب والغريب أن علماء الطب في الغرب عادوا إلى استخدام الطب البديل - طب الفلاحين والبسطاء - واستمعوا بدقة إلى ما يردده

العوام والعواجيز عن فائدة زيت السمك، وورق الجوافة، وقشر الرمان، وبذور الكتان، والفاصوليا الخضراء، والثوم، ووجبات البصل الذهبية، وحبة البركة، وعسل النحل ومشتقاته، وفول الصويا، والجزر، والكرنب .. إلخ من الخضراوات والنباتات والأعشاب الطبية، وقد توصلوا إلى حكمة مؤكدة لحفظ الصحة مفادها: **«كلوا كثيراً من الفواكه والخضراوات الطازجة الغنية بالألياف، وقللوا الدهون واللحم الأحمر والملح والسكريات وأكثروا من أكل السمك واللحوم البيضاء»**.

لقد دارت عجلة الزمن وعاد البشر إلى الطبيعة يستلهمون منها اكتشاف الكنز الذي أهملوه طويلاً والذي ظل منتظراً في الحقول والحدائق والسفوح والجبال والصحراء وعلى ضفاف الأنهار لكي يمنح لهم الشفاء والصحة والعافية.



كيف تعرف خواص وفوائد الأعشاب الطبية العلاجية

* عندما أراد الله أن يكون لطيفًا بعباده، خلق الداء والدواء فيما خلق من نباتات وأعشاب لها خاصية دوائية ووقائية، فلم يكن الله ليخلقها عبثًا وإنما كل شيء خلق لحكمة، ومن فضل الله على الإنسان أن خلقه واستعمره في الأرض، وخلق له الصحارى والسهول والغابات والجبال، وأنزل الماء فجعله أنهارًا وينابيع، وأنبت الزروع والنباتات والحشائش لتكون له ولأنعامه ولكل المخلوقات غذاء ودواء وكساء.

* ولقد اكتشف الإنسان منذ القدم الأعشاب والنباتات الطبية وعلم أن لها خاصية علاجية وأخرى وقائية بالنسبة له وللحيوانات، وترجع هذه الخاصية إلى وجود بعض المواد القلوية أو الحامضية ومركبات كربونية وأزوتية وغلوكوميدات وزيوت عطرية أو دهنية أو رانتجات وغيرها من المواد الفاعلة طبيًا، وقد تكون لبعض هذه المواد خاصية سمية مما يستوجب الاحتياط في استعمالها، ومن مراقبته لحيوانات المراعي والغابات وتتبع أحوالها في مأكلها ومشربها وتناسلها وعلاجها لنفسها في كثير من الأحيان باختيار نوع من الأعشاب يكون له تأثيره الطبي على حالتها المرضية، استطاع



العشابون الرواد أن يجمعوا ما تجود به الطبيعة من أعشاب ونباتات طبية في مواعيدها المختارة لكن تعطي أفضل النتائج العلاجية، فبعضها يجمع وقت الأزهار، وأخرى تجمع عند الإثمار وبعضها يجمع في الربيع أو في الخريف وهكذا، وكذلك عرفوا الجزء من النبات المحتوي على الجواهر الفعالة، فكانوا يجمعون براعم القرنفل ورؤوس البيرثرم والشيح الخرساتي قبل تفتحها وثمار الخلة قبل تمام نضجها، وقلف أشجار الكينا وأوراق الكولا وبذور الجوز وجذور نبات جذر الثعبان، وعرق الذهب ثم يرسمون أشكالها ويصنفون أنواعها حسب تكوينها الزهري وأشكالها وألوانها وفصائلها ثم يحتفظون بعينات منها مضغوطة جافة سليمة للرجوع إليها عند الحاجة بجانب ما يحفظونه لاستعماله في تحضير ما يلزم لعلاج حالات الأمراض العاجلة كالمغص والإمساك والإسهال والسعال معتمدين على خبرتهم وتجربتهم الشخصية المدونة.

* وجدير بالذكر أن أول مطبوع طبي وصفه أحد قدماء الفراعنة المصريين ويقال أنه الملك «أتوتيس» خليفة الملك مينا، حيث كان الفراعنة المصريون من أوائل الشعوب اهتمامًا بالنباتات الطبية ويدل على ذلك آثارهم والرسوم المحفورة على معابدهم في دهشور وبني حسن وحفريات سقارة، كما أن الطب في عهد الفراعنة مارسه أشخاص محترفون ثم اختص به بعض الكهنة ووضعت له النظم

واللوائح ويعد أشـهر القدمـاء في هذا المجال «امنحتب» الذي أحـبه المصريين القدماء وقدسوه وأعتبروه إلاهًا للطب.

ولا تزال الأعشاب التي استخدمها القدماء تستعمل حتى وقتنا هذا في كل بلاد العـالم شرقًا وغـربًا حيث ينتـشر العشـابون في الريف والحضـر على السـواء ولهم زبائنهم الذين يثقـون في قوة الـطبيـعة والأعشاب الطبية.

* وأهمية الأعشاب والنباتات الطبية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالصحة العامـة حيث أنها مصـدر طبيعي لكثـير من المركبـات في الصناعات الدوائية والغذائية والمبيدات الحشرية ومستحضرات التجميل الطبيعية، ومن حسن الطالع أنه بعد اكتشاف الطـرق الحديثة في التحليل الفائقة الدقة أمكن اكتـشاف عدد وافر من المركـبات ذات الفعالية العـلاجية الكبيرة في النباتات والأعشاب الطبـيعة لم تكن معروفة من قبل نظرًا لوجودها بكميات ضئيلة جدًا بالنسبـة للمركبات الرئيسية، وعرف أن تأثير هذه الأعشاب والنباتات العـلاجي المتكامل يرجع إلى مجموعة من المركـبات الـتي تزخر بهـا خـلاياها وأن فـعاليـة هذه النبـاتات والأعـشاب الطبـيـة في العلاج لا يمكن أن تـعود لمركب واحـد من المركبات المفردة.



* وبهذا المظهر الفريد للثروة النباتية الطبية أمكن إحياء التراث الكبير للطب الشعبي البديل وأمكن للطب الحديث بفضل الاكتشافات الرائعة في هذا المضمار أن يحرز تقدمًا كبيرًا في علاج كثير من الأمراض المستعصية كالسرطان والصرع وأمراض الشيخوخة .. وقد ضربت العقاقير النباتية بسهم وافر في توفير المواد الآتية:

المضادات الحيوية - الفيتامينات - السكريات - الجلوكوزيدات - البروتينات - القلوانيات - الفلافونيات - الزيوت العطرية والدهنية الخمائر - المبيدات الحشرية - وغيرها من كافة فروع الطب الحديث.

* وعمومًا فإننا نجد أن الحالة المرضية عادة ما تعالج بالأعشاب والنباتات المحتوية على صفات مضادة للشكوى المرضية؛ فمثلاً الأطراف الباردة يمكن تدفئتها، والسعال الجاف يمكن ترطيبه، وزكام الأنف يمكن تخفيفه، وهكذا فإن الأعشاب الطبية توصف بتأثيرها الطبي وليس بصفاتها الشكلية فقط، ويمكن للجدول الآتي توضيح ذلك:

العشب		
الحمضي	الطاقة	يمنع تشتت الطاقة والسوائل
	الخواص	منعش، مجفف، مجمع، رابط
	العمل	يسبب انقباضات الأنسجة، يقلل الإفرازات
	التأثير	قابض، مضاد للالتهاب

العشب		
العشب المر	الطاقة	يحرك طاقة الجسم للأسفل
	الخواص	منعش، مثير للاسترخاء، منبه، مجفف، محقق للتوازن
	العمل	مزيل للاحتقان والخمول ويقلل من النشاط الزائد للجهاز الهضمي والكبد، مزيل للسموم
	التأثير	المر، مقو، ملين
العشب الحلو	الطاقة	يحرك الطاقة ويضاعفها لأعلى وللخارج
	الخواص	يسبب الدفء والانعاش، مهدئ، مرطب وخصوصاً في الحالات الجافة، يحسن من التوافق ويزيد الطاقة
	العمل	مسكن، يستعيد تناغم الأنسجة ويقويها، منظف ومعيد للتوازن
	التأثير	ملطف، مرطب، طارد للبلغم، مقو، مهدئ
العشب اللاذع	الطاقة	يحرك الطاقة لأعلى وأسفل لأطراف الجسم
	الخواص	يسبب الدفء، منعش أحياناً، منشط، مسبب للاسترخاء، مهدئ، موسع، مشتت
	العمل	منشط لدورة الطاقة والدم
	التأثير	منشط، مهدئ، طارد للغازات، طارد للبلغم
العشب المالح	الطاقة	يحرك الطاقة لأسفل وبعيداً عن مركز الجسم
	الخواص	منعش، مرطب، محقق للتوازن وخصوصاً السوائل
	العمل	مرطب للجفاف، يطري الأنسجة المتصلبة، مزيل للسموم، مغذي
	التأثير	مدر للبول، مبدل، مغذ
العشب غير الحريف	الطاقة	يحرك الطاقة لأسفل وأعلى
	الخواص	مجفف يعيد التوازن للحرارة، متعادل
	العمل	مزيل للسموم
	التأثير	مدر للبول، مغذ

ملحوظة: يمكن لنبات ما أن يقع في أكثر من مجموعة فيكون مراً - أو حلواً - حمضياً، ويمكن للنباتات أن تظهر تأثيرات مختلفة



بالنسبة لأشخاص مختلفي الشكوى المرضية، مثلاً اللافندر يمكن أن يكون مهدئًا ومنبهًا، والنعناع يكون مدفئًا ومنعشًا.

* ولقد أتسعت رقعة البحث والاهتمام في مجال النباتات والأعشاب الطبية في كثير من البلدان شرقًا وغربًا كما قلنا، ويعد أروع الأمثلة لذلك المسح الصيدلي الشامل الذي قام به «وليم وشوبرت» في الولايات المتحدة الأمريكية عن القلوانيات في أكثر من ٣٥٠ عائلة نباتية، والذي قام به لازويفسكي وساويكوف الروسيان، ولقد أجري أيضًا مثل هذا المسح لفصل الصابوجينات الأستيروبيدية لاستخدامها في تحضير الكورثيزون والهرمونات الجنسية وغيرها، كما قام فريق بحث أمريكي أيضًا بالبحث عن الأعشاب التي تحتوي مواد فعالة لها قدرة على تدمير خلايا السرطان وقد توصلوا إلى اكتشاف ١٥٠٠ نوع من النباتات لها قدرة على ذلك في حيوانات التجارب.

* وأننا نطالب بشدة من كافة كليات الصيدلة في بلادنا العربية بدراسة النباتات الطبية النادرة المنتشرة في ربوع بلادنا وأراضينا الصحراوية بغرض عمل خريطة للنباتات والأعشاب الطبية وتصنيفها وإجراء البحوث عليها لمعرفة قيمتها الطبية والعلاجية، والوصول إلى إعطاء الضوء الأخضر لشركات الأدوية لدينا لاستعمالها في صناعاتها الدوائية بدلاً من الاستيراد من الخارج مما يجعل أثمان الدواء في متناول الجميع.

كيفية صناعة الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية في الطب البديل

إن التجـربة العلمية لصناعـة أدوية فعالة من الأعشــاب والنباتات الطبية يراعى فيها سبع شرائط:

- أن يكون الدواء المجرب خـاليًا من كل عنصر مكتسب مـن خارجه (فالسمك مثلاً يعتبر باردًا فإذا مُلِّح صار حارًا).
- أن يجرب الدواء في بدن إنسان معتـدل فإذا أثر فيه الدواء بالسلب أو الإيجاب كان ذلك بفعل الدواء على الأرجح.
- أن يجرب الدواء لعله مفرده حتى لا تضللنا النتائج.
- أن تكون قوة الـدواء موازية لقوة المرض حـتى نحصل علـى نتائج دقيقة.
- مراعاة الزمان الذي يستغرقه ظهور تأثير الدواء فربما يكون له أثرين يظهر أحدهـما بعد الآخر، فيكون الأول لتـأثير ذات الدواء ويكون الآخر بالعرض فيجب أن يُفطن لذلك.
- أن نلاحظ استمرار فعل الدواء على الداء.
- أن يتم التأكد بالملاحظة والتكرار أن فـعل الدواء ومنفعته في بعض الأمراض بالذات وليس بالعرض.



ولما كانت الأعشاب والنباتات الطبية مواد لحفظ الصحة ومداواة لأسقام الأبدان كان من الواجب معرفة ماهيتها وآثارها والوصول عن طريق الحقيقة والاستقصاء إلى ذلك.

فالطب عمومًا والطب البديل على وجه الخصوص له ثلاث أحوال:

الحالة الأولى - الوصول إلى النتائج عن طريق التجربة والملاحظة.

الحالة الثانية - الوصول إلى النتائج عن طريق الإلهام.

الحالة الثالثة - الوصول إلى النتائج عن طريق المصادفة والاتفاق.

* فيحكى مثلاً عن الحالة الأولى وهي التجربة والملاحظة أن حبيش الأعشم قال: إن رجلاً اشترى كبدًا طرية من جزار واضطر لقضاء بعض شئونه فوضع قطعة الكبد المشتراه على أوراق نبات كانت مبسوطة على وجه الأرض، وحين عودته وجد الكبد قد ذابت وصارت دمًا، فعرف أن ذلك بفعل النبات وصار يبيعه دواءًا لهلاك الناس حتى فُطِن له وأُمر بقتله، قال صاحب (عيون الأنباء في طبقات الأطباء) أن هذه الحادثة كانت على زمن جالينوس.

والأمثلة في هذا الميدان كثيرة، وقد نمت الخبرات والمعلومات على مدى الأجيال ونتيجة للتجربة والملاحظة وخبرات بعض المحترفين



عرف النبات وصفاته وآثاره الطبية فهذا مُسَهِّل، وهذا سام وآخر يداوي الجروح، وآخر مهدئ للآلام .. إلخ.

* أما الحالة الثانية فيقول جالينوس في كتابه (في الفصد): «إني أمرت مرتين بفصد العرق الضاربة الذي بين السبابة والإبهام في اليد اليمنى، وتركت الدم يجري حتى انقطع من تلقاء نفسه، فسكن عني وجع قديم كان بين الموضع الذي يتصل به الكبد بالحجاب»، ويقول جالينوس أيضًا في شرح كتاب (الأثمان) لأبو قراط: «وعامة الناس يشهدون أن الله - تبارك وتعالى - هو الملهم لهم في صناعة الطب، وهذه الإلهامات جعلت خلقًا كثيرًا يأتيهم الشفاء من عند الله».

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ (الشعراء: ٨٠).

* والحالة الثالثة ما يقع حصوله بالمصادفة والاتفاق فقد علم «أندرماخس» بأن سم الحيات يشفي بلحومها، وهكذا سم الحيوان يمنع ضرره لحم ذلك الحيوان، ويروى عن الدواب والأنعام والطيور أنها تعمد إلى بعض الأعشاب أو النباتات لكي تداوي نفسها من كثير من الأمراض التي تصبها.



فإذا كانت هذه المخلوقات التي لا عقول لها أُلهِمت مصالحها ومنافعها كان الإنسان العاقل المميز أولى بذلك، وهذه حجة قوية بأن الطب والتداوي إنما هو إلهام وهداية من الله الخالق يأتي من خلال هذه الطرق الثلاثة.

وصدق رسول الله ﷺ حين قال: **«ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء، علمه من علمه وجهله من جهله»**[1].

* ✲ *

(١) رواه الشيخان عن أبي هريرة.

أيهما أصلح للإنسان العقاقير الطبية الطبيعية أم المجهزة صناعيًا

نظرًا للتقدم العلمي الذي حدث في مجال البحوث الطبية وخاصة خلال القرن الماضي لسد الاحتياجات المتزايدة للاستهلاك في مجال الدواء وكذا لما تدره هذه الصناعة من أرباح طائلة، فقد ظهر كثير من المواد الطبية المصنعة التي لها تأثير سريع ومجدي في علاج كثير من الأمراض، لكن سريعًا ما ظهرت لها آثار جانبية صحية وعيوب خطيرة على صحة الإنسان، وهنا بدء الاهتمام مرة أخرى بالعقاقير والنباتات الطبية الطبيعية وذلك لعدة أسباب:

- نجحت كثير من المواد الطبيعية المستخلصة من النباتات الطبية في تحقيق نتائج علاجية لم تصل إليها المواد المحضرة صناعيًا.
- أثبتت التجارب العلمية تفوق بعض العقاقير الطبيعية في بعض العلاجات لم يكشف عنها الطب الحديث إلا أخيرًا، فمثلاً كان «الخليني»[1] يعالج توسيع الحالب للمساعدة في مرور الحصوات المثانية، لكن التجارب أثبتت أنه علاج ناجح للذبحة الصدرية وللربو وقد تفوق في هذا الصدد على كافة المركبات الصناعية الموجودة للذبحة الصدرية.

(١) الخليني: هو بذر الخلة المعروف.

كما أنه لا يخفى علينا أن القسم الأكبر من أغذيتنا اليوم يخضع لمقتضيات التحول الصناعي في المواد الزراعية الطبيعية مثل القمح الذي يطحن وينخل وينتج منه الدقيق الأبيض والخضراوات والفواكه واللحوم والأسماك تخضع لعمليات الطبخ والتعقيم والحفظ في علب معدنية تجعلها عرضه للسموم كما أنها تفقد خواصها الصحية، وكذلك الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون وفول الصويا ودوار الشمس، تُحوَّل عصارتها المفعمة بالقيمة الغذائية والصحية إلى زيوت مهدرجة وسمن فاقد القيمة ناصع البياض.

وفي النهاية فإنه لا يخفى علينا أن التقدم في تصنيع العقاقير كان نتيجة اكتشاف الفائدة الطبية ووجود المادة الفعالة التي لها تأثيرًا علاجيًا في النباتات الطبيعية.





■ هناك أثر نفساني إيجابي لا يمكن إغفاله أو تجاهله وهو ثقة المريض بصفة خاصة في النباتات والعقاقير الطبيعية.

■ ثبت أن بعض المركبات الصناعية يمكن أن تعالج مرض معين لكن ظهر لها تأثيرات فسيولوجية سيئة في نواحي أخرى قد تظهر كما قلنا، أو تسبب أمراضًا أخرى وهذا لا يسببه استخدام الأعشاب الطبية.

■ كثير من الأعشاب الطبية استخدمها الإنسان من قديم كشراب أو كغذاء وقد ألف مزاقها وأصبح خبيرًا باستخداماتها وتأثيرها الطبي والعلاجي.

■ هناك مركبات نباتية طبيعية لم يتمكن الإنسان من تخليقها في المعامل أو تقليدها مثل «الهيوساميني» من السكران «والهيوسين» من الداتورة، و«الميثيل والخليني» من الخله وهي مازالت تحضر من هذه النباتات.

■ كما أن الجهاز الهضمي للإنسان مهئ وله قدرة أفضل على هضم وامتصاص والاستفادة من المواد الفعالة النباتية الطبيعية أكثر من المواد المحضرة صناعيًا.

■ أثبتت الزيوت المستخلصة من النباتات الطبيعية أنها أكثر جودة وتأثيرًا ولا يمكن محاكاتها صناعيًا كما أن تكلفتها أقل كثيرًا من الزيوت العطرية المصنعة كما أن المستهلك يفضل استخدام الزيوت الطبيعية حتى إذا تساوت عند استخدامها مع المحضرة صناعيًا.



كيفية استخدام وتدبير الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية

إن لتصنيع واستخدام الأدوية من الأعـشاب والنباتات الطبية طرق متـعددة بعضهـا سهل يمكن عملـه في أي وقت وأي مكان والبعض الآخر صعب ومعـقد ويحتاج صنعه إلى معلومـات صيدلية وأدوات خاصة، وسنبين فـيما يلي أهم طرق استـخدام وتدبير وصنع الأدوية من النباتات والأعشاب الطبية.

ولكن أولاً نحب أو ننوه إلى أن تعاطي الأعشاب والنباتات الطبية لا يجوز أن يكون مصحـوبًا بفوضى علاجية، وبدون استـشارة طبية في حـالات الأمراض الخطيـرة والجدية، أو في الحـالات التي يكون فيها المريض مـصاب بأكثر من مرض، وهذا لا يقلل طبعًـا من قيمة الأعشـاب والنباتات الطبـية في التـداوي، ولكن يجب أن يكون كل شيء تحت السيطرة الطبية.

■ ***طريقة صنع عصير الأعشاب والنباتات الطبية:***

وذلك بجمع الأعـشاب والنباتات الغضة وتـفرم أو تدق في جرن حجـري، ثم توضع في قطعة من الـشاش وتعصـر بواسطة مكابس خاصـة أو باليـد إن أمكن، ويحفظ عـصيـرها في آنية من الـزجاج محكمة الغلق وتحفظ في الثلاجة لمدة أسبوع للاستخدام.



■ **طريقة صنع شراب الأعشاب والنباتات الطبية:**

ويصنع بطبخ العصير المستخرج كما أسلفنا مع العسل أو السكر، وهذا أفضل، ويمكن أن يتم غلي الشراب حتى يجف ويعمل به حبوب كالملبس.

■ **طريقة صنع صبغة الأعشاب والنباتات الطبية:**

وتعني الصبغة في التعبير الطبي مزيج من الدواء محلولاً في كحول نقي.

ويحضر من النباتات والأعشاب الغضة والمجففة على السواء، وذلك بوضع كمية محددة من العشب أو النبات الغض بعد تقطيعه في زجاجة ويضاف إليها كمية مناسبة من الكحول ثم تغلق غلقًا محكمًا وتترك في مكان لا تقل حرارته عن ١٥-٢٠° درجة مئوية لمدة ثلاث أسابيع على أن ترج الزجاجة في أثناء هذه المدة مرات عديدة، وبعد ذلك تصفى محتويات الزجاجة في قطعة من الشاش وتعصر جيدًا لاستخراج السائل كله منها، ويمكن حفظ الصبغات لعدة سنوات ولكن يفضل تحضيرها في كل سنة.

■ **طريقة تحضير الزيوت من النباتات والأعشاب الطبية:**

هي نفس الطريقة السابقة ولكن يستخدم زيت نقي بدلاً من الكحول كزيت الزيتون مثلاً مع إطالة مدة النقع إلى أربعة أسابيع مع وضع

المنقوع أثناء النهار في الشمس، ثم يصفى كما في الصبغات، ويمكن حفظ الزيت المستخرج لمدة سنة واحدة على الأكثر حتى لا يفسد.

■ تحضير مرهم الأعشاب والنباتات الطبية:

وذلك بغلي العصير في كمية من «اللانسولين» أو زبدة الحليب غير المملحة، وذلك لطرد أكبر كمية من الماء منه.

■ تحضير مسحوق الأعشاب والنباتات الطبية:

ويحضر بثلاث طرق:

ـ طريقة النقع؛ وفيها يوضع العشب أو النبات في كمية من الماء البارد لمدة ٥-٧ ساعات ثم يصفى، وهذه الطريقة تناسب العقاقير الصلبة كالجذور «جذور العرق سوس مثلاً».

ـ طريقة المستحلب؛ وفيها يغلى العشب أو النبات أو العقار في إناء فخاري أو زجاجي في كمية مناسبة من الماء ثم يغطى ويترك لمدة ١٠-١٥ دقيقة ثم يصفى وهذه الطريقة تناسب الزهور والأوراق الغنية بالزيوت العطرية.

ـ طريقة الغلي؛ وتستخدم عادة في القشور والجذور وفيه يوضع العقار مع الكمية المناسبة من الماء ويستمر في غليه لمدة طويلة أو قصيرة حسب ما يتطلبه العقار أو النبات، وبعد الغلي يترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى بعدها، ويستخدم بالكميات الموصوفة.



■ التبخير بالأعشاب والنباتات الطبية:

ويستخـدم البخار المتصـاعد من العشب أو النبات في مـعالجة كثيـر من الأمراض مثل أمراض التنفس والبرد والبـواسير وبعض أمراض النساء.

■ أكياس الأعشاب والنباتات الطبية:

وتعمل بوضع كـمية من الأزهار في كيس مغلق مـسامي ويغطس الكيس في ماء مغلي لفترة ثم يرفع ويعصر قليلاً، وقد يوضع ساخنًا فوق موضع الألم.

■ عمل نشوق من الأعشاب والنباتات الطبية:

وذلك بسحق الأوراق والثمار والجذور الجافة حتى تنعم تمامًا وذلك كمسحوق أوراق الصعتر مع جذور البنفسج لمعالجة الجيوب الأنفية.

وهذا قليل من كـثـير من طرق تحـضـيـر الأدوية من الأعشـاب والنباتات الطبية أوردناه لأخذ فكرة عن بعض طرق التحضير.





العلاج بالأدوية المركبة من بعض النباتات والأعشاب الطبية

* قد نلجأ في بعض الحالات المرضية إلى تركيب الدواء من بعض الأعشاب والنباتات الطبية بنسب مختلفة حسب الحالة، وذلك مثلاً بخلط بعض الأوراق والقلف والجذور والبذور والعصارة اللبنية والراتنج وغيرها، كلها أو بعضها، وقد يكون أحدها فقط هو الذي يُحدث الشفاء - بإذن الله - بينما تعمل المواد الأخرى في استكمال بعض العناصر المفيدة والمساعدة أو كحافظات للقوام أو مكسبة للطعم.

* وقد تكون هذه الأدوية المركبة على هيئة سوائل مثل مغلى بعض الأعشاب أو المنقوعات، أو خليط من الزيوت وبعض النباتات الطبية لاستخدامها على هيئة مراهم أو مساحيق.

* أو يستخدم خليط بعض الأعشاب والنباتات على هيئة غازية للاستنشاق أو استقبال البخار الصاعد بالجزء المصاب من الجسم.

* وقد نستعمل بعض النباتات والأعشاب بعد غليها أو نقعها كحقن شرجية أو مهبلية كعلاج بعض أمراض المعدة كعسر الهضم أو الالتهابات المهبلية.



* وتستخدم بعض التركيبات النباتية كالمعلقات والمغليات أو المهروسات أو المراهم والمساحيق؛ وذلك بإذابتها في الماء أو الزيت أو العسل أو في بعض الدهون النباتية كزيت الزيتون لعلاج بعض الأمراض.

* ونستخدم الحمامات المتنوعة سواءً بالماء البارد أو الساخن المضاف إليه بعض النباتات والأعشاب العطرية الطبية في علاج بعض الحميات والروماتيزم والصداع وآلام الجسم المختلفة حسب الحالة.

* ويستخدم استنشاق بخار الماء المختلط بالأعشاب العطرية المطهرة لعلاج أمراض الجهاز التنفسي، أو يصب الماء المغلي على بعض الأعشاب في وعاء عميق ويغطى المريض رأسه بمنشفه أو ملاءه حتى يمكنه استنشاق البخار الصاعد.

* ويستخدم بعض الأعشاب بعد غليها ووضعها في قطعة قماش ساخنة في بعض حالات ملخ الأربطة أو التورمات الروماتيزمية وتسمى المكمدات الساخنة.

وعمومًا ينبغي للمُعالج بالطب البديل أن يجيد أساليب تركيب الدواء من النباتات والأعشاب الطبية على الوجه الأكل، حيث يجب أن يعرف مدة الدواء ومنفعته وألا يستعمل من الأعشاب والنباتات إلا أفضلها والتي وثق بفعاليتها وعرفه وتبين له بالدراسة والخبرة أنه العلاج المطلوب لنفس الحالة مع الحرص على المحافظة على فعالية



الوصفة لفترة العلاج المحددة فهذا هو سر النجاح وبلوغ المنفعة والفائدة المرجوة.

ولقد أجمع الأوائل من حكماء الطب القديم على أن حفظ الصحة أفضل كثيرًا من معاناة المرض ومقاومته، فإذا كانت مداواة المرض ومقاومته إنما تعتمد على الطبيعة فهذا أفضل، فإن الله بإرادته وبتسخيره الطبيعة تُطفأ الأمراض وتُقهر - بإذن الله -.

يقول أبقراط: **«الطبيعة هي الشافية للأمراض»**، فإذا كانت طبيعة الجسم قوية فإنها تفي في مقاومة العلة البسيطة التي لا تحتاج إلى معاونة الطبيب، لكن إذا كانت العلة قوية والطبيعة ضعيفة كانت الحاجة للطبيب ضرورية.





مميزات الطب البديل

* الطب البديل أثبت في الأعوام الأخيرة نتيجة الاهتمام به وقيام كثير من مراكز البحوث بدراسة فوائده ومميزاته، أنه أرخص تكلفة بكثير من الطب الحديث الذي يحتاج إلى أجهزة وآلات غالية الثمن كما أن تكلفته تفوق إمكانيات دخول كثير من المرضى.

* يتمتع الطب البديل بتقبل كبير وخاصة بين سكان الدول النامية وذلك لارتباطه بالمعتقدات والخبرات الطويلة الفاعلة والثقة في نتائجه الطبية الشافية وخاصة بعد فشل الطب الحديث في علاج كثير من الأمراض وكذا آثاره الجانبية الخطيرة في بعض الأحيان.

* أدى التدريب الحديث لبعض المعالجين الشعبيين في بعض البلدان الفقيرة إلى خفض معدل الوفيات بين الأطفال والأمهات وإلى تضييق الفجوة في نقص الأطباء والعمالة الصحية المدربة، كما ساعد ذلك على نشر الوسائل الصحية الحديثة في العلاج والوقاية من الأمراض وخاصة المتوطنة.

* الطب البديل عادة يستخدم النباتات والأعشاب الطبية المحلية لعلاج الأمراض وذلك بعمل تركيبات علاجية مفيدة مما يقلل الاعتماد على استيراد كثير من الأدوية من الخارج التي تكلف كثيرًا بالإضافة إلى ارتفاع أسعارها.



* تصنع مختلف وصفات الطب البديل من مواد طبيعية يقبلها الجسم أكثر من المواد الكيمائية المخلقة معمليًا، إذ أن المواد الفاعلة في النبات الطبيعي توجد في نظام متوازن وذائبة طبيعيًا بحيث تعمل على جعل الجسم يمتصها بسهولة تامة.

* في بعض الحالات تقوم بعض مسببات الأمراض داخل الجسم بمنع تأثير المواد الكيمائية المخلقة عكس التركيبات النباتية التي تقوم بقتلها أو تمنعها من التكاثر.

* يلجأ الطب الحديث إلى إجراء الكثير من التحاليل والاختبارات والفحوصات المعملية والأشعة وهذه تحتاج إلى وقت طويل وتكاليف باهظة في الوقت الذي لا يستخدم عادة الطب البديل مثل هذه الاجراءات وبالتالي فهو الأسرع في التشخيص والأوفر في النفقات.



بعض مساوئ الطب البديل

إن أهم محاور الجدل في مميزات وفوائد الطب البديل وجدواه علميًا هو أن معظم إيجابياته وتركيباته مستقاه من الكتب الطبية القديمة وبين أفواه المعالجين الشعبيين أنفسهم في مختلف العصور، ولذلك قد تجد له بعض المساوئ نجملها في الآتي:

* قد يكون التشخيص غير دقيق نظرًا لوجود أمراض كثيرة تحت عرض واحد وذلك لعدم معرفتهم كمعالجين لوسائل الفحص الباثولوجي والتحاليل وخلافه وذلك للتحقق من نوع المرض.

ويمكن تلافي ذلك بعرض المريض أولاً على الطبيب المتخصص لتحديد نوع المرض وأسبابه بدقة، ثم تحديد الوصفة الطبية المناسبة من النباتات والأعشاب الطبية.

* تتفاوت الجرعات المناسبة للدواء الموصوف تبعًا للمصدر العلاجي الذي أخذ منه الدواء رغم استعمال بعض المصطلحات في هذا المجال مثل ملء ملعقة شاي، أو ملء فنجان قهوة، أو حتى بالموازين المعروفة، ولذلك يجب مراجعة الوصفة الطبية في أكثر من مصدر حتى يمكن اعتمادها.

* في بعض الأحيان يجهل كثير من المعالجين المبادئ الصحية والعلمية الصحيحة، كذا عدم إطلاعهم على أهم نتائج البحوث

العلمية الحديثة في مجال طب الأعشاب للوقوف على جدية وفعالية العلاج الموصوف.

* بالتأكيد أن الهدف النهائي للعلاج هو تنشيط الصحة وحفظها وإزالة عدم التوازن البدني والعقلي والنفسي عن المريض، ولكن في بعض الأحيان يمارس المعالج طرق فيها كثير من العادات والخرافات والقوى الخفية التي ليس لها أي صلة بالحالة المرضية.

* وقد اتفق الأطباء قديمًا وحديثًا أنه متى أمكن التداوي بالغذاء ترك الدواء، ومتى أمكن التداوي بالبسيط ترك المركب، فقالوا: «كل داء قُدر على دفعه بالأغذية والحمية لا تحاول دفعه بالأدوية»، وقالوا: **«لا ينبغي للطبيب أن يولع بوصف الأدوية»، لأن الدواء إذا لم يجد في البدن داءً يحلله أو وجد داءً لا يوافقه، أو حتى زادت كميته أو كيفيته على العلاج المطلوب، تشبث بالصحة وعبث بها.**

وأرباب التجارب من المعالجين بالطب البديل ظنهم غالبًا بالمفردات أو بأحد فروع طب الأبدان الثلاث طبقًا للهدي النبوي.

حفظ الصحة، أو الحمية عن المؤذي، أو استفراغ المواد الفاسدة، وقد ذكر الله سبحانه هذه الأصول الثلاث في مواضع كثيرة من القرآن منها:

■ طلبًا لحفظ الصحة والقوة في السفر، ﴿فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ (البقرة: ١٨٤).



■ وقال سبحانه طلبًا للحمية: ﴿ وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا ﴾ (النساء: ٤٣).

■ وقال سبحانه طلبًا لاستفراغ المواد الفاسدة التي يؤذي احتباسها: ﴿ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِّن رَّأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ ﴾ (البقرة: ١٩٦).

* واعلم أيها الأخ الكريم أن الطب النبوي وهديه ﷺ أكمل الهدي، وأنه ليس كطلب الأطباء، فإن الطب النبوي متيقن قطعي إلهي صادر عن مشكاة النبوة والوحي وكمال العقل، وطب غيره أكثره تجارب وحدس وظنون، ونحن لا ننكر عدم انتفاع كثير من المرضى بالطب النبوي وإرشاداته، فإنما ينتفع به من تلقاه بالقبول والاعتقاد الراسخ في الشفاء، وكمال التلقي له بالإيمان والإذعان واليقين، فهذه آيات القرآن التي هي شفاء لما في الصدور إن لم نتلقاها، كذلك لم يحصل بها الشفاء لما في الصدور من إدواء، بل لا يزيد المنافقين إلا رجسًا إلى رجسهم ومرضًا إلى مرضهم، فطب النبوة لا يناسب إلا الأبدان الطيبة النقية والقلوب الحية المؤمنة.

إذًا فليس القصور في الدواء، ولكن في خبث الطبيعة وفساد الأبدان والأرواح وعدم يقينها وقبولها.

تأثير بعض الأنماط الغذائية السيئة على الصحة العامة

جاء في تقرير «اللجنة الخاصة للخدمات الوقائية» بالولايات المتحدة الأمريكية أن الأمراض الناجمة عن الإفراط في الغذاء واختلال توازنه والذي أتسم بها غذاء القرن العشرين وانتشار مطاعم الوجبات السريعة قد أتت في مقدمة الأسباب المؤدية إلى الموت في أمريكا.

ويأتي مرض شرايين القلب التاجية في طليعة تلك الأسباب، كما وجد أن الغذاء يلعب دورًا بارزًا في الإصابة بعدد من السرطانات كسرطان القولون والثدي والبروستات، وأشار أحدث تقرير «للهيئة الوطنية لارتفاع ضغط الدم» في أمريكا بأن هذا المرض له علاقة بالغذاء، ومن المؤكد علميًا أن نمط الغذاء يلعب دورًا هامًا في حدوث السكري وترقق العظام وأمراض الأسنان.

لقد أسرفنا في تناول بعض الأطعمة المصنعة وابتعدنا عن الأطعمة الطبيعية، فتعالوا نرى ماذا فعلنا بأنفسنا:

■ **السكر**: لقد زاد معدل استهلاك الفرد للسكر مع العلم بأن السكر ليس له فائدة سوى أنه مصدر للطاقة، لذا فقد يسبب في زيادة البدانة لكثير من الناس وتفاقم بالتالي داء السكري، لذا يجب تجنب تناول الشوكولاته والبسكويت والحلويات بكثرة.



■ **الملح**: تفيد الدراسات الحديثة بأننا نتناول ١٠ : ٢٠ ضعف ما يحتاجه الجسم في اليوم الواحد من الملح، فالإنسان يحتاج من ١-٢ جرام ملح في اليوم، لذا فهناك حاجة ماسة جدًا للتخفيف من تناول الملح وقد ثبت أن له علاقة أكيدة في ارتفاع ضغط الدم، وأبسط طريقة للإقلال من الملح عدم إضافته إلى مائدة الطعام وتجنب الإفراط في تناول أطعمة مثل شرائح البطاطس (الشيبس) والمعلبات والأجبان والنقاق والأسماك واللحوم المملحة والمخللات، ولكن يجب أن نحذر من فقدان الملح في الجسم فإنه يؤدي إلى تشنجات في العضلات وإلى الإحساس بالتعب العام.

■ **الدهون الحيوانية**: إن غذاء اليوم غني بالدهون الحيوانية كالسمن والقشدة والزبدة والكريم والأجبان واللحوم خاصة تلك الوجبات الجاهزة المنتشرة الآن، ولاشك أن الإفراط في تناول هذه الأطعمة يسبب البدانة ويرفع كولسترول الدم ويزيد من حدوث مرض شرايين القلب وسرطان الثدي، وجلطة القلب، وإنسداد الشرايين التاجية، حيث أكد البروفيسور «كيز» أنه كلما زاد مستوى الكولسترول في الدم زاد احتمال حدوث ضيق في شرايين القلب التاجية، وعلى ذلك فقد اقتنع ملايين البشر بضرورة تغيير أنماط غذائهم وتجمع الهيئات الصحية على أن لا تتجاوز كمية الدهون في

الطعام عن ٣٠٪ من السعرات الحرارية وهذا معناه عدم تناول أكثر من ٦٠ - ٨٠ غرام دهون يوميًا على الأكثر.

■ **الألياف في الطعام:** أهمل كثير من الناس تناول كميات كافية من الألياف في غذائهم، فهم يأكلون الخبز بدون النخالة رغم أنها أصبحت دواءً لعدة أمراض، كما أهملوا تناول الخضراوات والفواكه الطازجة في حين أفرطوا في تناول الأرز والمكرونة واللحوم وقد عزى كثير من الباحثين كثرة انتشار سرطان القولون والإمساك والحصيات المرارية في أمريكا وأوروبا إلى قلة تناولهم للألياف، في حين تندر هذه الأمراض في أفريقية لتناولهم إلى ما يصل إلى ١٢٠ غرامًا من الألياف يوميًا.

وينصح الباحثون والأطباء بضرورة الإقلال من الوجبات السريعة وخاصة للأطفال لأنها فقيرة جدًا بالفيتامينات والألياف ومليئة بالدهون المشبعة الضارة بجسم الإنسان.

■ **المواد المضافة للأطعمة:** لا يكاد يخلو طعام معبأ أو جاهز من المواد الملونة أو الحافظة ورغم أننا في كثير من الأحيان نجهل تأثير هذه المواد على الصحة إلا أن الشكوك تحوم حول بعضها بأنها تزيد من الإصابة بالسرطان والحساسية.



تأثير بعض العادات السيئة سلبًا على صحة الإنسان

* **القهوة والشاي:** هناك بعض التقارير الطبية التي تشير إلى احتمال وجود علاقة بين الإفراط في شرب القهوة والشاي وبين زيادة مستوى الكوليسترول في الدم، ويقول الدكتور «ستيوارث» وهو من رواد التغذية في بريطانيا: «إننا نستهلك في عصرنا الحالي كميات كبيرة من القهوة والشاي وكلاهما قد يسبب الأرق ويزيدان من القلق عند بعض الناس، وينصح الأطباء المرضى المصابين بمرض الشرايين بعدم الإفراط في تناول القهوة والشاي.

* **المسكرات والتدخين:** يقول الدكتور «ديفيز» خبير التغذية العالمي في كتابه (الوجبة الصحية): «إنه من المحزن حقًا أننا في الغرب نهوى تلك السموم، فالتدخين والخمر ليسا غذاءً للإنسان بل هما داء عضال، والواقع أن شاربي الخمر يصابون بتشمع الكبد وصفق القلب والتهاب البنكرياس والسرطانات وغيرها، بالإضافة إلى نقص الفيتامينات حيث أن الخمر يعيق امتصاصها، كما ينقص لديهم البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والفوسفور، وتقول دائرة المعارف بجامعة كاليفورنيا إن الخمر يعتبر القاتل الثاني بعد التدخين في أمريكا.



ونجد من الحكم الإلهية أن الله حرم الخمر منذ ١٤ قرنًا من الزمان وقبل أن يعرف الإنسان معظم مضارها، كما أفتى كثير من العلماء بتحريم التدخين، وهناك فوائد جمة يمكن أن يجنيها الفرد بتوقفه عن التدخين فورًا منها:

- تتحسن قدرته على التنفس.
- يستعيد حاسة الشم والتذوق.
- يحتاج إلى وقت أقل من ساعات النوم.
- تتحسن طاقته الجسدية.
- تحسن في ترويه شرايين القلب والأطراف.
- تنخفض عدد ضربات القلب.
- ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم.
- توفر من ميزانيتك بعضًا من المال الضائع.

وصدق رسول الإنسانية ﷺ حين قال: **«كل مسكر حرام، وما أسكر منه الفَرَقُ فملء الكف منه حرام»**[1]، ويقاس على ذلك شرب الدخان، واقرأ قول الحق تبارك وتعالى: ﴿ **إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ** ﴾ (ق: ٣٧).

* **الدهون المشبعة والسمنة:** الحقيقة المرة أن واحدًا من ثلاثة أشخاص في العالم يعانون من السمنة، وهي كما نعلم تنجم عن تناول

---

(١) رواه أبو داود والترمذي «صحيح الجامع الصغير».

كمية من الغذاء أكثر بكثير مما نبذله من استهلاك للطاقة، إلا أن هناك بعض الأمراض التي تسبب السمنة كقصور الغدد الدرقية وغيرها.

وتنقسم أسباب السمنة إلى نوعين:

- الأول ناجم عن تضخم الخلايا التي تختزن الدهون دون زيادة عددها، وهذا النوع يصيب كبار السن وعلاجه سهل نسبيًا.
- والثاني ناجم عن زيادة الخلايا التي تختزن الدهون، ويظهر هذا النوع في الأطفال نتيجة التعود على الإفراط في الطعام منذ السنوات الأولى من العمر، وعلاج هذا النوع أكثر صعوبة، وقد وجد أن ٩٠% من البدينيين في سن المراهقة ظلوا بدينين فيما بعد.

* **مشكلات السمنة:** والسمنة كما قلنا تسبب مرض شرايين القلب التاجية وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر، وتلقى عبئًا على الجهاز التنفسي والقلب والصدر والعمود الفقري والمفاصل، وتسبب حصيات المرارة والتهاب المفاصل التنكسي وحالات الانزلاق الغضروفي وخاصة عند النساء، وتسبب مرض النقرس والالتهابات الجلدية والفطرية بين الفخذين وثنايا الجسم تحت الثديين ودوالي الساقين.

«فرجاء كُل أقل مما تأكل وتجنب الأطعمة الدسمة، وواظب على الحركة والتمارين الرياضية، وابتعد عن المشروبات الغازية تكن رشيقًا».





فصــل

بعض الثمار الواردة في الكتاب والسنة وفوائدها:

* عسل النحل.
* التمــر.
* اللــبن.
* الرمـــان.
* التــين.
* البصــل.
* الحلبة.
* الزنجبيل.
* الحبة السوداء.
* المن والسلوى.
* العـنب.
* الزيتــون.
* الثــوم.
* الشـعير.
* الريحـان.
* العــدس.

فصل

الثمار الواردة في القرآن الكريم وفي الأحاديث والسنة النبوية المطهرة وفوائدها

عسل النحل

إن أروع ما جاء في وصفه قوله تعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٦٨) ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ (النحل: ٦٨-٦٩).

وقال رسول الله ﷺ: «**عليكم بالشفاءين العسل والقرآن**»[(١)].

وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: «**العسل شفاء من كل داء والقرآن شفاء لما في الصدور فعليكم بالشفائين القرآن والعسل**»[(٢)].

وقد جاء في كتاب (الطب من الكتاب والسنة) لموفق الدين البغدادي: أن رسول الله ﷺ كان يشرب كل يوم قدح عسل ممزوج بالماء على الريق وهذه حكمه عجيبة في حفظ الصحة، كما كان أبوقراط أبو الطب الذي عمر أكثر من ١٠٨ سنة، كان يأكل العسل

---

(١) رواه ابن ماجه والحاكم في «صحيحه»، وقال الهيثمي: إسناده صحيح ورجاله ثقات.
(٢) رواه ابن ماجه، والحاكم.



يوميًا، كما أن الشاعر الإغريقي «أناكريون» الذي عاش ١١٥ عامًا كان يتناول العسل.

ولقد أجريت في السنوات الأخيرة دراسات وبحوث علمية كثيرة لإثبات قدرة عسل النحل على شفاء كثير من الأمراض، ففي عام ١٩٨٨ نشرت دراسة في مجلة الجراحة البريطانية حول استعمال العسل في الجروح والقروح الملتهبة التي لم تستجب للمضادات الحيوية فكان الشفاء بالعسل خالصًا، وفي نوفمبر ١٩٩٢ نشرت دراسة قام بها باحثون استراليون استعملوا العسل في علاج ١٥ مريضة تفتحت الجروح عندهم بعد العملية القيصرية فوجدوا أن العسل كان فعالاً وغير مكلف كما ألغي الحاجة إلى إعادة خياطة هذه الجروح، ونشرت مجلة علمية عام ١٩٩٣ دراسة قام بها الدكتور «أيفن» عالج فيها عشرين مريضًا بنوع من الغرغرينا بالعسل موضعيًا إضافة إلى استعمال المضادات الحيوية عن طريق الفم فأعطى ذلك تفوقًا واضحًا على العلاج التقليدي.

وقد أثبتت أبحاث كثيرة أن العسل الطبيعي كان له تأثير فعال على إيقاف نمو معظم الجراثيم والفطريات المسببة لالتهابات الجروح وقد اعتبر العسل علاجًا مثاليًا في تضميد الجروح المتقيحة بعد العمليات الجراحية.



ولاشك أن أفضل أنواع العسل هو العسل الطبـيعي غير المصنع أو المضاف إليه أية إضـافات، وللعسل فوائد علاجية كـثيرة أوردناها في كتابنا الأول (الطب البديل وقاية وشفاء)[1]، وهكذا تتوالى الدراسات العلمية من كافة أنحاء العـالم تثبت بعضًا من فوائد عسل النحل التي اكتشفت حتى الآن.

الحبة السوداء

ما هي حقيقة الحبة السوداء، فلم يستحوذ اهتمام الناس في السنين الأخيرة نبات طبي مثلما نالت الحبة السوداء من اهتمام.

فقد أعتقد بعضهم أنها شفاء من كل داء، بينما أنكر فوائدها غيرهم كلية، وآخرين أيقنوا أنها شفاء لبعض الأمراض، فما هي الحقيقة.

يقول الرسـول الكريم ﷺ في حديث رواه البـخاري: «في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام»، قال ابن حجـر وبعض العلماء، أنه من العام الذي يراد به الخـاص، مثل قوله تعـالى عن ريح عاد: ﴿ تُدَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا ﴾ (الأحقاف: ٢٥)، فهي تدمر البـشر والمساكن والشجر ولا تدمر الجـبال والأنهار ولا الشمس ولا القمر، والحـقيقة

(١) «الطب البديل وقاية وشفاء» للمؤلف، إصدار دار الإيمان، إسكندرية ٢٠٠٥.

أن هناك عدد من الدراسات العلمية التي نشرت حديثًا كانت نتائجها مشجعة، وقد أشارت هذه الدراسات إلى فائدة الحبة السوداء في تخفيف أعراض الحساسية عند الفيران، ودراسة أخرى نشرت عام ١٩٩٣م أشارت إلى قدرة الحبة السوداء على خفض سكر الدم عند الأرانب، ونشرت أكثر من دراسة علمية حول فائدتها في قتل عدد من الجراثيم في أطباق المختبر وفي حيوانات التجارب.

وهناك ما يشير إلى أن للحبة السوداء خصائص مضادة للسرطان ومقوية للجهاز المناعي الذي يدافع عن جسم الإنسان ضد الجراثيم والفيروسات وغيرها، وقد أظهرت دراسة حديثة في الولايات المتحدة أن تناول جرام واحد من الحبة السوداء مرتين يوميًا ينشط الجهاز المناعي، كما أثبتت دراسة أخرى وجود خواص مضادة للجراثيم في زيت الحبة السوداء الطيار، وقد أعطت كل هذه الدراسات نتائج إيجابية وأبسط طريقة للاستفادة من الحبة السوداء هو وضع ملعقة من الحبة السوداء على اللبن الزبادي ويغمر بزيت الزيتون فذلك من أنفع الأطباق للفطور والعشاء.

والحقيقة أننا في حاجة إلى مزيد من الدراسات على الحبة السوداء لمعرفة كل خصائصها وتأثيراتها العلاجية، إلا أن الحبة السوداء تشكل علاجًا وغذاءً مفيدًا استخدمه الناس من آلاف

السنين، وقد جـاء ذكر كـثير من فـوائدها في كتابنـا (الطب البديل وقاية وشفاء).

وتتكون الحبة السوداء من عناصر كيميائية طبيعية هامة ومفيدة جداً فمثلاً:

- الجـزء الخارجي (القـشرة) به كـبـريت وفوسـفور وفـوسفـات وكاروتين وحديد وسلينيوم.
- والجـزء الثانـي (اللب) وهو الذي يحـتوي على زيتـهـا وعلى أنزيمات وهرمونات ومواد كربوهيدراتية وبروتين.
- والجـزء الثالث هو الفـيـصل بين اللب والقـشرة رمـادي اللون يحتـوي على توكوفـيرول ومـواد كبريتـية ومـعادن، بالإضـافة إلى مضادات حيوية وهرمونات وخلافه.

وقد نقل الغـرب عنّا استخدام حبـة البركة كمـادة طبيعيـة مكسبه للنكهة حيث تضـاف إلى سطح الخبز وبعض المعجنات كالبـيتزا وإلى منتـجات الألبـان مثل الجـبنة، وقال عنهـا الأقدمـون أنها تشـفي من أمراض كثيرة مثل تسـاقط الشعر، والصداع، والأرق، وتعالج الكحة والربو، وتنشط الذاكرة، وتعالج حصاوي الكلى، وتدر البول، وتفيد في علاج ضـغط الدم، وآلام الظهر، والرومـاتيزم، وتعـالج حالات الضعف الجنسي، وأمـراض العيـون، وقد أثبتت كـثير من البـحوث

الحديثة فوائدها الجمـة لحفظ الصحة والعلاج في وقف نمو الميكروبات الضارة داخل الجسم كما أن لها تأثير فارماكولوجي مفيد.

التمـــر

وقد أختص الله الرطب والتمر وأشارت إليه الآيات القرآنية لما فيه من فضائل عديدة ومنزلة عالـية، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴾ (مريم: ٢٥)، وقال تعـالى: ﴿ وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ ﴾ (الشعراء: ١٤٨)، وقوله سـبحـانه: ﴿ هُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ (١٠) يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (النحل: ١٠-١١)، وقوله تعالى: ﴿ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴾ (مريم: ٢٣)، وقوله تعـالى: ﴿ وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ﴾ (النحل: ٦٧).

كما جاء فضل وفائدة التمر بالسنة النبوية المطهرة؛ فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «يا عائشـة بيت لا تمر فيه جياع أهله ..»[1]، وعن أنس رضي الله عنه قـال: «كـان رسـول الله ﷺ يفطـر على رطبـات قـبل أن

(١) رواه مسلم، وقد تقدم الحديث بطوله (ص١٥).

يصلي، فإن لم يكن رطبات فتمرات، فإن لم يكن تمرات حسا حسوات من ماء»[1].

ويقول سعد ﷺ: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم أو سحر»[2].

* وقد ذكر ابن القيم في كتابه (زاد المعاد) أن الرطب يقوي المعدة الباردة ويوافقها ويخصب البدن وهو سيد الفواكه وأعظمها فهو مقو للكبد وملين للطبع وأكله على الريق يقتل الدود وهو فاكهه وغذاء ودواء وشراب وحلوى، وللإفطار عند الصيام على الرطب فوائد طبية عظيمة، وقال ابن القيم في تلك القضية: «إن فطر النبي ﷺ على الرطب أو التمر أو الماء تدبير حكيم جدًا، فالصوم يخلي المعدة من الغذاء فلا تجد الكبد فيها ما يجذبه ويرسله إلى الأعضاء والحلو أسرع شيء يصل إلى الكبد وأحبه إليه وخاصة إذا كان رطبًا فإنه طهور».

* والتمر مريح للأعصاب وطارد للتوتر والقلق ومهدئ لقرحة المعدة ومفيد للكبد واليرقان، وجفاف الجلد وتشقق الشفاه وهو غني بالفسفور يساعد على تقوية العظام والأسنان وبه ألياف سليلوزية تساعد على تقوية وتسهيل حركة المعدة والأمعاء وهو ملين طبيعي

(١) رواه أحمد وأبو داود. (٢) رواه مسلم.

ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين أ يساعد على تقوية الأعصاب وله تأثيره على الغدة الدرقية، وهو مهم كعلاج للمصابين بالسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية، ولتنقية الرئة وصفاء البشرة.

* وتعتبر النخلة من أقدم المزروعات التي عرفها الإنسان وهي ذات تاريخ عريق في كثير من البلدان التي تندر فيها الأمطار وهي تقاوم الملوحة إلى حد كبير ويمتد عمر النخلة إلى ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد تقريبًا، حيث توجد نقوش لها يرجع تاريخها إلى القرن السومري.

* ***وللتمر فوائد طبية عظيمة ومتعددة منها:***

- أنه يساعد عضلة الرحم ويقويها أثناء الولادة.
- مصدر طاقة لاحتوائه على نسبة عالية من سكر الفاكهة.
- يساعد على الشفاء من العشي الليلي لاحتوائه على فيتامين أ.
- يساعد على تهدئة التوتر والقلق.
- يساعد على تقوية العضلات لاحتوائه على فيتامين ب.
- وهو فاتح للشهية.
- ويفيد في علاج الأنيميا لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد.

ولذلك فهي تسمى شجرة الحياة، ويقدر عدد النخيل حول العالم بحوالي ١٠٥ ملايين نخلة تقع منها ٦٢ مليون نخلة بالوطن العربي وحده، وقد يصل عمر النخلة إلى ١٥٠ عامًا.



وقد أثبتت البحـوث الحديثة أهمية التمر وفوائده الصـحية المتعددة وخبراء التغذية يقولون عن التمر أنه غذاء ودواء وصحة وشفاء.

ومن فوائد التمر أيضًا:

- التمر لا ينقل الجـراثيم أو الميكروبات حتى أن السوس الذي بداخل التمر القديم يلتهم الأميبا ويفتك بالجراثيم التي تصيب الإنسان.
- وأن حبوب لقاح التمر تعالج عقم النساء.
- وأن من يأكل ٧ تمرات يوميًا لا يقربه الجن.
- وهل تعلم أن ليف النخيل يحمي جسم الإنسان من الأمراض الجلدية.
- وأن مغلى التمر وشربه كالشاي يفرج القلب الحزين.
- وهل تصدق أن تمر المدينة المنورة من أفضل تمور العالم وأنه يحتوي على أكثر من ٦٠ صنفًا.
- التمر غني بالسعرات الحـرارية وأن تمرة واحدة تكفي الإنسان ليقوم بمجهود اليوم في حيوية ونشاط.
- وأن أكل التمر يجعل المقاتل شجاعًا مقدامًا لما به من خاصية تنشيط الغدة الكظرية.
- وأن هناك نوعًا من النخيل يموت بموت صاحبه.
- وأن التـمر يعـالج فقـر الدم لاحتـوائه على عنصر الحـديد وأن به بروتينات ثنائيـة بسيطة وسـهلة الهضـم وأن به فيتـامين أ، ب، ج والبيوتين والريبوفلاتين وغيرها.



■ وأن التمر يقوي ويساعد في انقباضات الرحم أثناء الولادة لاحتوائه على هرمون «بيتوسين» الذي له خاصية تنظيم الطلق.

■ وأن التمر به مضادات حيوية تمنع الالتهابات ومضادات للروماتيزم.

■ وهل تعلم بأن التمر يحمي الأمعاء الغليظة من السرطان ويقي من الإمساك.

■ وهل تصدق بأن التمر فاتح للشهية وأنه أيضًا دواء للمصابين بالهزال لأنه غني بالسكرات الأحادية وأنه غذاء سهل الهضم، ورغم ذلك فإنها تحد من الشعور بالجوع في حالة الصيام.

■ وأن التمور تحد من التهيج العصبي الناتج عن نشاط الغدة الدرقية الزائد وأنه مهدئ للتهيج العصبي.

■ وأن التمر يطلق عليه «المنجم» لاحتوائه على العناصر المعدنية مثل الفوسفور والكالسيوم والمغنسيوم والحديد والصوديوم والكبريت والكلور.

■ وأن التمر يحفظ للعين بريقها وحدة البصر وخاصة أثناء الليل.

■ وأن التمر يخفض ضغط الدم عند الحوامل.

■ وأن أكل التمر على الريق يقتل الدود.

■ وأن التمر له تأثير جيد في التخلص من الفضلات السامة الناتجة عن التمثيل الغذائي داخل الجسم.



ونختتم هذه الدرر العظيمة للتمر يقول ابن القيم - رحمه الله - حيث يقول عن التمر: «هو مقو للكبد وملين للطبع ويزيد في الباه (الجماع) ولاسيما إذا إضيف له حب الصنوبر ويهدئ من خشونة الحلق وهو من أكثر الثمار تغذية للبدن لما فيه من الجواهر، وأكله على الريق يقتل الدود، وهو فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى».

المن والسلوى

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ **وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَىٰ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ** ﴾ (البقرة: ٥٧)، إذًا ما معنى المن والسلوى؟

* قد اختلفت عبارات المفسرين ما هو المن؟ فقال ابن عباس: كان المن ينزل عليهم على الأشجار فيأكلون منه ما شاءوا، وقال السدي قالوا: يا موسى كيف لنا بما ههنا، أين الطعام؟ فأنزل عليهم المن يسقط على شجرة الزنجبيل، وقال قتادة: كان المن ينزل عليهم في محلهم كسقوط الثلج أشد بياضًا من اللبن وأحلى من العسل، على العموم هي من تلك النعم الذي من الله على بني إسرائيل الكثير منها منذ خروجهم مع سيدنا موسى عليه السلام من مصر رحمة بهم رغم خروجهم على دينه وعصيانه لأوامر نبيه، والمن مادة صمغية حلوة لزجة كالعسل الذي يفرزه نحل العسل، تتجمع على الأشجار من

طلوع الفجر إلى طلوع الشمس ثم تجف فتتحول إلى مادة بيضاء كالدقيق أو رقائق صغيرة تكشط من نوع جذوع الشجر وتؤكل مباشرة، أو تذاب في الماء وتشرب حلوة المذاق عالية القيمة الغذائية، حيث هي غنية بسكر العنب (الجلوكوز) وسكر الفواكه (الفركتوز) بالإضافة إلى سكر خاص بها يعرف بسكر المن (المانوز) ونسبة من الكربوهيدرات الأخرى، ولذلك فهي سهلة الهضم والامتصاص وهي غذاء جيد للإنسان كما أنها تصلح لعدد من الأغراض الطبية والعلاجية، ولقد وصف رسول الله ﷺ الكمأة في أحد أحاديثه الشريفة على أنها المن فقال: **«الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين»**[(١)]، إلا أن الكماه درنه من الفطريات الجذرية التي تنمو تحت الأرض وهي كروية وشبه كروية لحمية اللمس رخوة يتدرج لونها من الأبيض إلى الأسود، ولها قيمة غذائية عالية، وهي مصدر مهم جدًا للبروتينات النباتية وتحتوي درناتها على ٧٧٪ ماء، ٢٣٪ مواد صلبة منها ١٣,٨٪ كربوهيدرات، ٥,٧٥٪ دهون ومواد بروتينية أخرى، والباقي ٣,٤٥٪ يحتوي على العديد من عناصر الأرض القلوية واللافلزية، وقد تم التعرف على سبعة عشر حمضًا من الأحماض الأمينية المهمة في بيروتينات الكمأة وعلى عدد من الفيتامينات أهمها

---

(١) رواه البخاري، ومسلم، والترمذي.



فيتامين أ، وقد يكون وصف رسول الله ﷺ بأن الكماه من المن بأنها فضل من الله ومنه لأنها لا تزرع ولا تستزرع ولا تحتاج إلى سقي أو حرث أو رعاية.

والشيء المعجز أن هذه الكمأة قد خضعت لتجربة حديثة قام بها الدكتور «المعتز المرزوقي»، كما يقول الدكتور زغلول النجار لإثبات حديث النبي ﷺ بأنها شفاء للعين، فأثبت أن ماءها يمنع حدوث التليف في مرض التراكوما والرق الحبيبي، والرق الربيعي، وكلها قد تؤدي إلى فقدان البصر بسبب تليف قرنية العين.

* وسواء كان المقصود بكلمة المن تلك المادة البيضاء السكرية الحلوة المذاق المعروفة «بمن السماء»، أو المقصود بذلك الكماه وما يشبهها من أنواع الرزق الذي يسوقه الله سبحانه وتعالى إلى عباده من غير جهد أو عناء منهم سوى جمعه، فإن ذلك معجزة من معجزات الله القادر أنزلها على بني إسرائيل.

***وأما السلوى:** فهي الطائر المعروف باسم السمان أو السماني وهو من طيور الصيد والقنص الذي تم استئناس بعضها كالدجاج والبط والفراخ الرومية وغيرها، والسلوى من الطيور المهاجرة التي تتحرك في مواسم محددة من السنة عبر مساحات كبيرة من الأرض وقد سخر ربنا تبارك وتعالى هجرة بعض أسراب هذا الطائر للمرور

على قوم موسى عليه السلام وهم في أرض التيه بشبه جزيرة سيناء حتى يصطادوا منها ويأكلوا.

* والجمع بين المن والسلوى هو جمع بين الكربوهيدرات النباتية ويمثلها المن، وبين البروتينات الحيوانية والتي يمثلها السلوى وكلاهما لازم لانتاج الطاقة وبناء خلايا جسم الإنسان، وهي أفضل من البروتينات المستمدة من البقول النباتية التي طلبها قوم موسى في الآيات التالية حيث يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ﴾ (البقرة: ٦١).

وواضح من المعنى أن الأدنى هو ما طلبته بني إسرائيل من البقل والقثاء والفوم والعدس والبصل فقد أثبت العلم الحديث أن البروتينات المستمدة من الطيور أفضل كثيرًا من المستمدة من لحوم الأنعام ومن البقول، وكذلك فضل السكريات المستمدة من «من السماء» على مثيلاتها من المحاصيل النباتية، وكل هذا كان من الأمور التي لم تدرك إلا في القرن العشرين أي بعد ١٤ قرنًا من الزمان حين ذكرها القرآن الكريم وهي من الأدلة القاطعة على صدق القرآن والوحي الذي تلقاه رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم.



اللبـــن

* يقول الحق تبارك وتعالى في سورة النحل: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ﴾ (النحل: ٦٦)، ويقول في سورة محمد: ﴿مَّثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى﴾ (محمد: ١٥).

ويعتبر اللبن من أهم أغـذية الإنسان وهو أول شيء يتعاطاه الطفل عندما يـولد، فلبن الأم غاية في الأهمـية للرضيع حـتى يفطم؛ لأنه يوفر له كل ما يحتاجـه من مواد غذائية في أول مراحل نموه، ويكاد يكون مسـتحيـلاً أن نجد غذاءً يماثل لبن الأم في خـصائصه وصـفاته وتكامله واحتوائه على العناصر الغذائية حتى أن كل الحيوانات الثدية تعتمد عليه في حياتها الأولى.

* ويحتوي اللبن على فيتامينات أ، ب، ج، د، كما يحتوي على الكالسيوم والصـوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم بالإضـافة إلى احتوائه على البروتينات والدهون، وتشير النقوش على المعابد القديمة أن اللبن استخـدم كغذاء للإنسان من حـوالي سبعة آلاف عـام أو يزيد حيث شارك الإنسـان الحيـوان في لبنه، وصدق رسولنـا الكريم حين قال:



«ومن سقاه الله تعالى لبنًا فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه: فإنه ليس شيء يجزي من الطعام والشراب غير اللبن»[1].

* واللبن الحليب ومشتقاته المصنعة هي من أحسن المصادر للكالسيوم، ويعتبر الكالسيوم والفسفور عنصران هامان لنمو العظام والأسنان القوية، وإذا نقص أحدهما من الغذاء فإن الثاني يفقد قسمًا كبيرًا من قيمته، فنظام غذائي بدون لبن يمكن أن يكون غنيًا بالفوسفور وفقيرًا بالكالسيوم ويسبب هذا الخلل خروج الفوسفور مع البول، رغم أنه يلعب دورًا هامًا في صحة العظام والأسنان وانتاج النشاط ويساعد جميع إفرازات الفرد وإخلاط الجسم، وإن الحيوان ليموت من نقص الفوسفور بسرعة أكبر من نقص أي معدن آخر، إلا أن فيتامين د أيضًا ضروري لاتمام التمثيل المنظم للكالسيوم والفوسفور، وبفضله يدخلان الدم ويرسبان على العظام والأسنان خاصة بالنسبة للأطفال.

* ويوجد في اللبن نوع واحد من الكربوهيدرات وهو اللاكتوز أو سكر اللبن حيث أنه لا يوجد في الطبيعة في غير اللبن، واللاكتوز يتأثر ببكتريا حامض اللاكتيك والتي يتحول بتأثيرها إلى حامض اللاكتيك «اللبنيك» الضروري لتحول اللبن إلى اللبن الزبادي أو اللبن الرايب، وكلاهما بهما نفس القيمة الغذائية للحليب، بالإضافة إلى القيمة الصحية لبكتريا حامض اللاكتيك.

(١) رواه النسائي في «عمل اليوم والليلة».



* والبحوث الحديثة كشفت اللثام عن الوجه المشرق والدور الحيوي الذي يمكن أن تلعبه الميكروبات الحميدة في حياة وصحة ورفاهية الإنسان،» ولقد أمتد الاهتمام بهذا النوع من الميكروبات ليقوم بانتاج الجديد من المفردات الهامة في حياتنا كغذاء ودواء وأحماض أمينية ومواد بروتينية ودهنية وأنواع عديدة من الجبن المختلف الألوان والمذاق.

* ويفضل كثير من الأطباء الآن تناول اللبن الزبادي واللبن الرايب عن تناوله في صورته الطبيعية كحليب نظرًا لقيمته الغذائية العالية التي تشفي من كثير من أمراض الجهاز الهضمي بالذات وتهدئ الأعصاب وتخلص الإنسان من الأرق والمغص، وتغذّي الأمعاء، وتجرى الآن أبحاث عن تأثيره على نمو الخلايا السرطانية داخل الجهاز الهضمي، وهذه التجارب تبشر بالخير - إن شاء الله - كما أن هذه التجارب دلت على أن تغذية الأصحاء والمرضى والأطفال باللبن الزبادي له فائدته العلاجية والغذائية الفائقة بالإضافة إلى قدرته على زيادة مقاومة الإنسان لكثير من الأوبئة والأمراض والعلل.

وقد بدأت هيئات علمية كثيرة بإجراء تجارب شاملة لدراسة تأثير الألبان وخاصة اللبن الزبادي كغذاء يومي للإنسان وتأخير ظهور الشيخوخة عليه فاظهرت هذه الأبحاث أن بلاد البلقان وتركيا

والقوقاز يعمرون طويلاً بالإضافة إلى اكتمال صحتهم وخصوبتهم وقدرتهم الجنسية رغم كبرهم في السن.

وتأسيسًا على نتائج بعض البحوث حددت احتياجات الإنسان من الجنسين من الأطفال والمراهقين من عنصر الكالسيوم الموجود في اللبن إلى:

٤٠٠ : ٥٠٠ ميلغرام في اليوم للأطفال حتى سن ٩ سنوات

٦٠٠ : ٧٠٠ ميلغرام في اليوم للمراهقين من ٢٠ حتى سن ١٥ سنة.

٥٠٠ : ٦٠٠ ميلغرام في اليوم للمراهقين بين ١٦ : ١٩ سنة.

أما البالغين نظرًا لتوقف احتياجات النمو لديهم فقد حددت ما بين ٤٠٠ : ٥٠٠ مليغرام في اليوم، والحوامل في حدود ٦٠٠ : ٧٠٠ ميلغرام في اليوم بالإضافة إلى احتياجها هي شخصيًا الطبيعي من العنصر لنمو الجنين فيكون إجمالي احتياجها بين ١٠٠٠ : ١٢٠٠ ميلغرام في اليوم وهي نفس كمية احتياج المرضعات في اليوم.

العنب

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنعام: ٩٩)، ويقول

تبارك وتعالى في سورة النحل: ﴿ يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ ﴾ (النحل: ١١)، وفي آية أخرى من نفس السورة يقول سبحانه: ﴿ وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ﴾ (النحل: ٦٧)، وقوله سبحانه: ﴿ وَاضْرِبْ لَهُم مَّثَلاً رَّجُلَيْنِ جَعَلْنَا لأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَابٍ وَحَفَفْنَاهُمَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعًا ﴾ (الكهف: ٣٢)، وقوله في سورة المؤمنون: ﴿ فَأَنشَأْنَا لَكُم بِهِ جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ (المؤمنون: ١٩).

وقد ذكر اسم العنب في القرآن عشر مرات في جملة النعم التي أنعم بها الله سبحانه وتعالى على عباده في هذه الدار وفي الجنة أيضًا، وقال العرب الأقدمون الشيء الكثير عن العنب في الطب وغيره وأسهبوا في فوائده الغذائية والدوائية ومما قالوه: العنب يسهل البطن وينفع المعدة وهو جيد للمرضى ومنشط للقوة الجنسية، يفيد البدن ويولد دمًا جديدًا وينفع الصدر والرئة، وهو أجود الفاكهة غذاءً ويسمن ويصلح هزال الكلى ويصفي الدم ويعدل الأمزجة وهو مرطب ومنظف للقناة الهضمية، ونافع للأمراض الالتهابية، وسدد الكلى والطحال، والأمراض العصبية والتهاب الأمعاء، والإمساك.

* وأوراق العنب المغلية كالشاي لها خاصية إدرار البول وقد وصفوه في حالات الدوسنتاريا والإسهال وإنحباس البول، واليرقان،



كما أنه يخـفض نسبة حمض البوليك وينبه وظائف الكبـد فيزيد من ادرار الصفراء، والعنـب يساعد على اختزان المواد الأزوتيـة والدهنية فـيرفع مـقـاومة الجسم للضـعف العـام، وكان الطبـيب اليـوناني (ديوسقـوريدس) يعتقد أن العنـب يشفي من الحميـات الحارة ونزف الدم من الصـدر، والدوزنطارية وأمـراض الكبـد، كـمـا أن الزبيب المجفف في الشـمس كان يستـخدم كملطف من الأمـراض الصدرية وأمراض الرئة والكبـد والكلى والمثانة، وأوراق العنب تستعـمل ضد أمراض الجلد ووقف النزيف عند المرأة.

* والعنب في الطب الحـديث تم تحليله فوجـد أنه يحتـوي على البوتـاسيوم والمنجـنيز والكالسـيوم والمغنسـيوم والصوديـوم والحديد والكلور والفوسـفور واليود بنسب عـالية، وهو غني بفيتـامينات أ، ب، ج ويحـوي الكليـو مـنه على ١٢٠ : ١٥٠ غـرام مـن السكر الأحادي، أي نسبة ١٥٪ وتزداد النسبـة كلما نضجت الثـمار، إلى جانب عناصـر أخرى هامـة تجعله فعـالاً في التغذيـة كحليب الأم، ويكفي وحـده لتغـذية الطفل في الأشهـر الأولى من حيـاته، وعلى ذلك أعتبر العنب الفاكهة الأكثر كمالاً وغني بالمواد الغذائية.

والأطباء الطبـيعـيين ينصحون بتناول ٢٠٠ غـرام من العنب على الريق صباحًـا ومثلها بعد خمس ساعـات خلال موسم العنب وهذه



الوصفة تحفظ الجسم من كثير من العلل والآفات وطريقة التداوي بالعنب هي أن يتناول منه المريض على الريق ما يستطيع ويعرض جسمه للشمس والهواء النقي ويقوم ببعض التمارين الرياضية والمشي في المتنزهات وكلما شعر بالجوع تناول كمية منه على أن يقتصر طعامه على العنب وحده ويستمر على ذلك عدة أسابيع حتى تعود إليه القوة والشفاء.

*** وفي تجارب الطب الطبيعي:**

أثبتت الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان أن المرض يكاد يكون معدومًا في البلدان التي يكثر فيها زراعة العنب ويعتبر عنصرًا هامًا في غذاء السكان، وقد جرب العنب في عدة بلدان من قبل عشرات الأطباء فكانت النتائج باهرة.

*** وطريقة العلاج هي:**

- صيام المريض عن الطعام إطلاقًا إلى أقصى مدة ممكنة.
- ثم يفطر على كوبين من الماء النقي مضاف إليه قليل من الليمون أو عسل النحل.
- بعد ساعة من الإفطار يتناول أول وجبة عنب حيث يمضغه بجلده وبذره.
- ثم يأكل العنب كل ساعتين أو حسب ما يمكن شهية المريض من الصباح الباكر إلى قبل النوم بساعتين أو ثلاث.

ويستمر هذا النظام الغذائي المقتـصر على العنب لعدة أسابيع قد تصل إلى ستين يومًـا ويستحـسن أن يبدأ العلاج بكمـيات قليلة لا تزيد عن ١٠٠ غـرام في الوجـبة الـواحدة، ثم تزاد تدريـجيًـا مع مراعاة غـسيل العنب جيدًا عدة مـرات لإزالة سلفات النحاس التي ترش عليه عادة.

*** وقـد أعطى الطبـيب العـالمي «جـان فـالنيـه» رائد الطب الطبـيـعي التوصيات الآتية للإستفادة من العنب:**

- يشـرب من عصـيـره من ٧٠٠ إلى ١٤٠٠ غرام للتـداوي من العلل التالية:

  إدرار البول - تطهير المعدة - مكافحة حامض البوليك - لزيادة إفراز المرارة - لإذابة الحصى - للتـخلص من الرمال - للإمسـاك - لأمراض المفاصل - وللتسمم - وللبواسير - بعض حالات السل الصدري.

- وللتخلص من السموم يشرب ثلاث أكواب من عصير العنب يوميًا بعد تناول الطعام بوقت طويل.
- عصير العنب الناضج يكون مسهلاً ومطهرًا.
- عـصيـر العنب غـيـر الناضج يفـيد في حـالات الخناق الصـدري واحمرار الجلد، ونفث الدم.

- الماء الذي يسيل في الربيع من أشجار العنب تؤخذ منه ملعقة قهوة صباحًا ضد الحصى ورمال البول، والمرارة.
- الزبيب فيه خواص العنب الطازج.
- وللعنب استخدامات خارجية مثل:

- غسل الوجه بعصيره ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصودا.
- يصنع من ماء شجرة العنب (دموع العرائس) كمادات للجراح فتشفى، كما أنه يستعمل قطرة ضد الرمد.

وقد أصبح زيت بذور العنب معروفًا في بعض المناطق ولعل الأبحاث التي تجرى بشأنه تسفر عن فوائد عظيمة للإنسان من الوجهتين الغذائية والعلاجية، من أجل ذلك: كلوا العنب تصحوا من الأمراض.

الرمان

* وقد ورد ذكر الرمان في القرآن، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (الرحمن: ٦٨)، ويقول سبحانه: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (الأنعام: ١٤١).



والرمان موطنه الأصلي بلاد فارس والمناطق المحبطة بها وسواحل البحر الأبيض المتوسط، وعرف الرمان في الأزمنة القديمة ونقشت صوره على جدران المعابد والقصور، وقدماء المصريين عرفوا الرمان باسم «أرهماني» ومنها اشتق الاسم القبطي «أرمين أو رمن» والذي اشتق أيضًا من اسمه العبري «رمون» والاسم العربي «رمان».

* والرمان تختلف أصنافه في الحجم والشكل واللون والحلاوة ودرجة الحموضة وشكل البذور ولونها، وسبحان الخالق الذي قال: ﴿مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ﴾، وقال سبحانه: ﴿مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ﴾، وأجود أنواعه الشديد الحمرة، الرقيق القشرة، الكثير الماء، وقد روي عن الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه قوله: «إذا أكلتم الرمانة فكلوها بشحمها فإنه دباغ للمعدة وما من حبة منها تقوم في جوف رجل إلا أنارت قلبه وأخرست شيطان الوسوسة أربعين يومًا».

* وقد وصف الرمان بأنه مقو للقلب قابض طارد للدودة الشريطية، مفيد لعلاج الدوزنتاريا والوهن العصبي ويكافح الأورام في الغشاء المخاطي، إذا قطر منه في الأنف مضافًا إليه العسل، وإذا شرب عصيره مع الماء والسكر أو العسل يكون مسهلاً خفيف وهو ينظف مجاري التنفس والصدر، ويطهر الدم، ويخلص الأمعاء من الفضلات الغليظة ويشفي من عسر الهضم وخاصة بعد الأكلات الدسمة.

* وقال ابن سينا: إن قشر الرمان مفيد لطرد الهوام، وكذلك دخان خشبه، ولوحظ أن بعض طيور البرية تضع في أعشاشها خشب الرمان فلا تقربه الهوام.

* ومغلي قشر الرمان تعمل منه عجينه بمسحوق الحناء فيعطي شعر حواء لونًا بنيًا مائلاً إلى السواد وأكثر ثباتًا وبريقًا، ومغلي قشر الرمان بنسبة ٥٠ : ٦٠ غرام في لتر ماء لمدة ربع ساعة ويشرب المغلى كوب في الصباح أسقط الدودة الوحيدة.

* ويحتوي الرمان على ١٠,١% مواد سكرية، ١% حامض الليمون، ٨٠,١% ماء، ٢,٩% رماد، ٣% مواد بروتينية، ٢,٩% ألياف، بالإضافة إلى مواد عفصية وعناصر مرة، وفيتامينات أ، ب، د، ومقادير قليلة من الحديد والفوسفور والكبريت والكالسيوم والبوتاسيوم والمنجنيز، وترتفع نسبة الدهون في بذوره إلى ٧-٩%.

* ويستفاد من قشر الرمان في دباغة الجلود وفي تثبيت ألوان الأصباغ.

الزيتون

* الزيتون شجرة مباركة أقسم المولى - عزَّ وجلَّ - بها في قوله: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ۝ وَطُورِ سِينِينَ﴾ (التين: ١-٢)، كما مدحها سبحانه في سورة النور بقوله: ﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لاَّ شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾ (النور: ٣٥)، كما ذكرها الله سبحانه

في جـملة النعم التي أنعم بها عـلى عباده فـقال تعـالى: ﴿ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ ﴾ (الأنعام: ١٤١)، قال ابن عـباس: «في الزيتونة منافع يسـرج بزيتها وهو إدام ودهان ودباغ ووقـود يوقد بحطبه وتفله وليس فـيه شيء إلا وفيـه منفعة حتى الرمـاد يغسل به الجروح والأورام.

* ذكر في القرآن فـي سبع سور وهو أول شجرة نبـتت في الدنيا وأول شجرة نبتت بعد الطوفـان، وهي شجرة تنبت في منازل الأنبياء والأراضي المقدسة، دعا لها سبعـون نبيًا بالبركة ومنهم سيدنا إبراهيم ونبيـنا ﷺ إذ قال: **«اللهم بارك في الزيت والزيتـون - قـالهـا مـرتين -»**، وقوله ﷺ: **«كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»**[1]، وقال الذهبي: الزيت ترياق الـفقـراء، وعن زيد بن أرقم قـال: «سمـعت رسـول **الله** ﷺ ينعت الزيت والـورس من ذات الجنب»، ورغم أن أكثـر العلماء ذهب إلى استـحباب عود الأراك كـسواك إلا أن بعض العلماء فضل عود شجرة الزيتون لأنه من شجرة مباركة.

* ورد ذكر شجرة الزيتون في كتابات صينية قبل ٥٠٠٠ سنة وذُكر كثـيرًا في التـوراة والإنجيل وفي المخطـوطات الأغريقـية والرومانـية، وتغنى به شعراء العرب فقال فيه «ابن وكيع» في بعض ما قال:

---

(١) أخرجه الترمذي عن عمر بن الخطاب.

انظر إلى زيتوننا ... فيه شفاء المُهج

ويمتزج الزيتون بالأساطير والحروب والمعاهدات القديمة وأيضًا بالتجارة والعلوم والثقافة والطب وكان غصن الزيتون رمزًا بارزًا ودائمًا للسلام، وشجرة الزيتون تمتاز بطول عمرها فقد يزيد على ٦٠٠ سنة، ويمكن للشجرة الواحدة أن تعطي من ١٥-٢٠ كيلو من الزيتون في الموسم وهي تبقى خضراء طوال العام.

* وثمرة الزيتون وحيدة البذرة وتحتوي على «جلوكوسيدات» وهي مركبات نباتية فيها الجلوكوز (سكر العنب)، وفي الزيتون ٨٥% أملاح معدنية مثل الفسفور - الكبريت - البوتاسيوم - المغنسيوم - الكالسيوم - الحديد - النحاس - الكلور - وقليل من البروتين، ومعظم الفيتامينات أ، ب، ج، د ويعطي الـ ١٠٠ جرام منه ٢٢٤ سعر حراريًا، والثمار الناضجة لها قيمة غذائية مرتفعة لما فيها من نسبة مرتفعة من الزيت، والثمار الخضراء مرغوبة وتؤكل مملحة، وأهم البلدان المنتجة للزيتون هي أسبانيا وإيطاليا والبرتغال واليونان وتركيا ومعظم بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.

* وأثنى عليه الأطباء قديمًا - زيته وورقه وأجزائه الأخرى، ومما جاء في أقوالهم: أن الزيتون يجوِّد الشهوة للطعام، ويقوي المعدة، ويفتح السدد، ويحسن لون البشرة، وهو صالح لهزال البدن، إلا أن



الإكثار منه يولد السوداء وربما ولد الحكة والجرب، ويوصف الزيتون ضد أمراض الكبد والناضج منه مفيد جدًا، وورق الزيتون إذا مضغ أذهب فساد اللثة وأورام الحلق، وإذا دق وضمد بمائه أو بعصارته منع الحمرة والنملة والقروح والأورام وختم الجرح، وإذا دقت الأوراق والأطراف الغضة ووضعت فوق العرقوب بأربعة أصابع جذبت ما في عرق النَّسا وأبرأته، وإذا طبخ الورق ببعض الماء حتى يتهرى وطلي به سكن وجع النقرس والمفاصل، وعصارته إذا حقن بها أذهبت قروح المعدة والأمعاء وإن طبخت أجزاؤه كلها بماء الصبر والكرات حتى تمتزج كانت دواءً مجربًا لأمراض المقعدة خصوصًا الناصور والاسترخاء، ورماد ورق الزيتون إذا مزج بماء التمر والعسل يعالج داء الثعلبة والسفعه، وصمغ شجر الزيتون يحد الذهن ويلصق الجراح ويصلح الأسنان المتآكلة ويقطع السعال المزمن، وبخار نوى الزيتون يعالج الربو والسعال، ولب النوى إذا ضمدت به الأظفار البرصة أصلحها إصلاحًا قويًا، وأي جزء منه إذا طبخ وطلي به نفع في الصداع المزمن والشقيقة والدوار.

*وتشير الأبحاث الحديثة إلى أهمية زيت الزيتون في الوقاية من العديد من أمراض العصر مثل تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وسرطان الثدي وسرطان الرحم، ويرجع العلماء ذلك إلى احتواء

زيت الزيتـون على العديد من مـضادات الأكـسدة التي تعـمل على حماية الجـسم من الفضلات الغذائية الناتجـة عن عملية الأيض والتي تعرف (بالجـزيئات الحرة) والتي تسـهم بشكل كبيـر في إتلاف خلايا الجسم وإحداث ما يعرف بأمراض العصر.

وقد وصف الزيتون وزيته بأنه مغـذ وملين ومدر للصفراء، مفتت للحصى، مفـيد لمرضى السكر وذلك بتناول ملعقة إلـى ملعقتين من الزيت مرة في الصباح ومرة قبل النوم، ويمكن إضـافة عصير الليمون الحامض إليه.

وللعناية بجلد الوجه والجسم والخراجات والدمامل والبثور توضع عليـها كمـادات من الزيتون النـاضـج المهروس، ولمعـالجة فـقر الدم والكساح في الأطفـال يفرك الجسم بزيت الزيتـون، ولمعالجة التـهاب الأعصاب وإلتـواء المفاصل يصنع مرهم من رأس ثوم مبـشور يضاف إلى ٢٠٠ غـرام من زيت الزيتـون، ينقع من يـومين إلى ثلاثة، ثم يفرك به مكان الوجع عدة مرات، ومعالجـة تساقط الشعر يفرك جلد الرأس بزيت الزيتون مـساءاً - لمدة عشر أيام - ويغطى ليـلاً ثم يغسل في الصباح، ولمعالجة النقرس تنقع كمية من زهور البابونج اليابسة في زيت الزيتون وتدفـأ في (حمام ماري) وتنشر في الشـمس أربعة أيام ثم يفرك بها موضع الألم.



ولعلاج القوباء توضع عليهـا كمادات من نقيع أوراق نبات (عنب الثعلب) في ٢٠٠ غرام من زيت الزيتون لمدة أسبوع، ولعلاج تشقيق الأيدي والأرجل من البـرد تدهن بمزيج من زيت الزيتون والجلسرين (مقـدارين متـساويين) ولمعـالجة الإمسـاك التشنجي تصنع حـقنة من ٢٠٠-٤٠٠ غرام من زيت الزيتون مع نصف لتر ماء.

* وقد اسـتعمل زيت الزيتـون حديثًا عـلى مدى واسع في صنع أدوات التـجمـيل، وبعض المآكل، كـما تم اسـتـخدامـه في بعض الأغراض الطبية وفي الصناعات، وتعليب الأسماك وغيرها.

هذه إطلالة سريعة ومكثفة عن دور الزيتـون وزيته في علاج كثير من أمراض العصر واعتـباره اكتشافًا طبيًا مـذهلاً ثبت نجاحه وشهرته بين كثير من الأوساط الطبية والغذائية على مستوى العالم.

* ***الزيتون وزيته والطب البديل:***

- زيت الزيتـون يساعـد على خفـض ضغط الدم وتصلب الشـرايين والربو إذا أخذ مع الثوم.
- يقلل من أخطار تكوين الحصى، ويسـاعد على طرد الرمال وإدرار البول إذا أخذ ملعقتين على الريق.
- علاج نافع لحالات الإجهاد والإعياء الفكري إذا مزج مع الريحان.

- دواء شاف لحالات عسر الهضم إذا وضع مع الكسبرة.
- مفيد لمرضى السكر إذا خلط مع العرعر.
- يعالج الوهن وتخفيف آلام حصى الكليتين إذا تم مزجه مع جوزة الطيب.
- يمزج مع البصل لحالات التهاب الجهاز التنفسي وتصلب الشرايين والسكر والتهاب الأعضاء التناسلية.
- تناول ملعقتين من زيت الزيتون قبل الطعام بنصف ساعة يفيد في علاج الإمساك.
- يستخدم كقطرة للأنف للتخلص من الإنسداد.
- يوصف زيت الزيتون لمرضى الكبد وفقر الدم.
- يفيد مرضى داء النقرس إذا دهن به.
- إذا مزج زيت الزيتون مع الهرمونات الجنسية فإنه يبطئ امتصاصها ويستفاد من هذه الخاصية بمزجه بالهرمونات وإعطاء المزيج حقنًا عضليًا فيحصل على مفعول للحقنة يدوم عدة أيام.
- وزيت الزيتون يقاوم الشيخوخة وأمراض تصلب الشرايين وضغط الدم ويساعد على انتاج واستهلاك الجسم للأنسولين فيفيد في علاج سكر الدم.



لذلك كله ولغيره الكثير مما لا نعلم من أسرار الزيتون، يروي معاذ بن جبل رضي الله عنه أنه قال: سمعت النبي ﷺ يقول: «نعم السواك الزيتون من الشجرة المباركة يطيب الفم ويذهب بالحفى، وهي سواكي وسواك الأنبياء من قبلي»، ومن هنا كان القسم بالزيتون وكان ذكره في سبع مواضع مختلفة من كتاب الله، وهي لفتة علمية معجزة في كتاب أنزل من قبل ١٤٠٠ سنة أو يزيد، يجزم بنبوة النبي الخاتم ﷺ والحمد لله على نعمة القرآن.

التين

التين عرفته الإنسانية منذ القدم وورد ذكره في الكتب السماوية (التوراة والإنجيل والقرآن)، وأقسم به الله في كتابه العزيز حيث قال: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ① وَطُورِ سِينِينَ﴾ (التين: ١-٢).



وزرع منذ أكثر من ٤٠٠٠ سنة في المناطق الحارة من آسيا وأفريقا وأوروبا ثم انتشر في منطقة البحر الأبيض واستعمله الفراعنة، وذكره فيلسوف الطب اليوناني «سقراط» في كتابه (دراسة عن النبات) وذكره «هوميروس» في إلياذته، والفيلسوف أفلاطون كان من أكثر الناس تناولاً للتين وهذا أعطاه لقب «صديق الفلاسفة»، وكان التين الغذاء الرئيسي للمصارعين الرومان، وعن أبي الدرداء قال: أنه اهدى للنبي ﷺ طبق من تين فقال: «كلوا» وأكل منه وقال: «لو قلت أن فاكهة نزلت من الجنة قلت هذه لأن فاكهة الجنة بلا عجم فكلوا منها؛ فإنها

تقطع البواسير وتنفع من النقرس»، وقد علق ابن القيم الجوزية على هذا الحديث بقوله: «وفي ثبوت هذا نظر»، ذلك لأن أرضه تنافي أرض النخيل، ولم يكن التين بأرض الحجاز والمدينة؛ لذا لم يأت ذكره في السنة.

* ويحتوي التين الجاف على ٧٣٪ من المواد الكربوهيدراتية، ٣٪ بروتينات، ٢,٪ دهنيات، بالإضافة إلى مواد مطهرة وهلامية وأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد وفيتامين أ، ب، ج، ك، وقد تحدث «ابن سينا» عن التين مطولاً ومما قاله: أجود التين الأبيض ثم الأخضر ثم الأسود والشديد النضج.

* ومن أهم خصائص التين أنه يجمع بين مجموعة خصائص في وقت واحد، وكأنه صيدلية قائمة بذاتها فهو غذاء غني بالسكريات والأملاح والفيتامينات ويعطي للرياضيين كمقوي وهو غني بالأنزيمات الهاضمة والمواد الهلامية الملينة والحامية لجدار الأمعاء ومدر للبول، كما أنه غذاء عالي القيمة لتغذية الأطفال والشباب والناقهين والشيوخ والنساء الحوامل، ومقاومة الوهن الطبيعي والعصبي وعلاج لاضطرابات المعدة والأمعاء والإمساك والضعف العام والتهابات الصدر والمجاري البولية، ويستعمل من الجارح ضد الذبحة الصدرية والتهابات الفم، والقروح والدمامل، ويستعمل من الداخل كما يلي:



يغلى ١٠٠ غرام من التين في لتر مـاء ويشرب ضد الرشح المزمن والتهاب الشعب والنزلات الصدرية، والتهاب الحنجرة وقصبة الرئة، ومربى الـتين مفيـد للمصـابين بعسـر الهضم والإمـساك، ولمعـالجة الإمساك تتبع الطرق الآتية:

- يطبخ ٣-٤ تينات طازجة مقطعة في كوب حليب مع ١٢ حبة من الزبيب، يشرب الخليط كله صباحًا على الريق.
- أو تنقع ٦ حبـات من التين في قليل من الماء طوال الليل ثم تؤكل صباحًا على الريق.
- تنقع أغصـان غضه صغـيرة من شجـرة التين في كوب من الماء ثم تعطى للصغار كمسهل ومطهر.
- يغلى ٢٥-٣٠ غرام من أوراق التين في لتر ماء ويشرب من المغلى لعلاج السعال، ولاضطرابات الحيض، وإدرار الطمث حيث يؤخذ قبل الميعاد.
- ويؤخذ التين والشمـر (جزئين متساويين) لعلاة البـواسير والنقرس صباحًا لمدة من ٣٠ إلى ٤٥ يومًا متصلة.

- *ولاستعمال التين من الخارج يجرى الآتي:*

- المغلى السابق، يستعمل كغرغرة للحلق والتهاب اللثة وللخناق.
- تستـعمل كمادات التين المطبـوخ في الماء أو الحليب ثم توضع على الخراجات والقروح والدمامل والحروق والأسنان المصابة.

- تقطع أغصـان تين صغيرة ويدهن بحـليبها الثـآليل صباحًا ومـساءً فتذوب ولعصير الأوراق نفس النتائج.
- كان القـدماء يستـخدمـون حليب التين في صنع الجبن «كالمنفـحة» وكانوا يدهنون به اللحم القاسي فيطرى في الطبخ.

ويعطي ١٠٠ غرام مـن التين ٢٥٠ سعرًا حـراريًا؛ لذا يعتـبر غذاءً جيـدًا في الشتاء إلا أنه يمنع عن المصـابين بالسكري والسمنة وعسر الهضم.

* وقد تمكن اليابانيـون من إثبات وجود مركب كيـميائي في نوع الأندهيدات الأرومائية في ثمرة التين يعرف باسم «البنزا لدهايد» وقد تم عزله عن ثمرة التين وثبت أن له قدرة طبية على مـقاومة مسببات الأمراض السرطـانية، كذلك اكتشـفت في ثمرة التين مجـموعة من المركبات النشوية التي تعرف باسم مـجموعة «السوراليتز» وهي تلعب دورًا هامًا وفعالاً في حماية الدم من العديد من الفيروسات والبكتيريا والطفيـليات التي تتـسبب في كثـير من الأمـراض من مثل فـيروس الالتهاب الكبـدي، وتوجد هذه المجموعة بـوفرة في ثمار التين وفي الدبس الناتج عنه وفي كل أنواع المربات المصنوعة منه.

من هنا كـان القسم بالتين في القـرآن الكريم وتسـمية سـورة من سوره باسم سورة التين، . . وسبحان الخالق العظيم.



الثـوم

اسمه بالعـربية الفصحى (فوم) وقـد وردت في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا﴾ (البقرة: ٦١)، كما ذكر الثوم في التوراة على أنه من أرض مصر، ولقد حظى بالتكريم والأسـماء الفخـرية لمنزلته وخصـائصه المفيـدة حيث استخدمه الفراعنة منذ ٥٠٠٠ سنة وقدسوه وقدموه قرابين لآلهتهم.

وقد ذكر الثـوم في لفائف البردي في كـثير من الوصفات الـطبية وبردية «إيبـرس» تحـتوي على ٨١١ وصـفـة طبـية لكـل عضـو في الإنسان، وقـد عثر قرب طيـبة على حزم الثوم وفي مـقابر زراع أبو النجا وجدت ملفـوفة بسعف النخيل، والنقـوش المحفورة على هرم الجيزة الذي بني من ٤٥٠٠ سنة تذكر أن فـصوص الثوم كانت توزع على العـمال ليـأكلوها قبل بدء العـمل في البناء، فتـعطيهم الـقوة والمناعة من الأمراض، وكان الفراعنة يقدسون الثوم ويحرمون مضغه ويبتلعون فصوصه كامـلة تكريمًا له، وفعل اليونانيون قريبًا من ذلك؛ فكانوا يقدمونه قربانًا لآلهتهم لطرد الأرواح الشريرة ويقدمونه مكافأة أثناء المباريات.

* وعرف العرب الثوم منذ القدم وذكروه في وصفاتهم الطبية فقال عنه ابن سينا في كتابه (القانون في الطب): الثوم ملين يزيل نفخ البطن، ويداوي السعال، وينفع في إخراج البلغم، ويذهب الكحة، ويقوي البدن، ويزيد صفاء العينين، وينشط الدورة الدموية، ويطرد الريح، ويحلي الصوت، ويطهر الأمعاء، وينفع في زيادة الحفظ وذكاء العقل، وعلاج النسيان، ويقوي الباه، وينفع في علاج السعال المزمن، وأوجاع الصدر من البرد ،والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم، ويسكن الآلام الموضعية مثل الآلام الروماتزمية.

* وقال فيه ابن البيطار: هو محرك لريح البطن والسخونة في الصدر وفي الرأس والعين، يلين البطن، ويخرج الديدان.

* وقد نقله الصليبيون الفرنجة إلى بلادهم أثناء وبعد الحروب الصليبية فنقله الفرنسيون ومنهم انتقل إلى بقية دول أوروبا الأخرى، وأخذ الثوم يشق طريقه إلى بقية شعوب العالم وأصبح معترفًا به في كل بيت تابل من أهم التوابل.

* وبتحليل الثوم تبين أنه يحتوي على ٢٥٪ زيت طيار فيه مركبات كبريتية وعلى ٤٩٪ بروتين، ٢,٪ دهن، بالإضافة إلى بعض الأملاح والفحمائيات ويحتوي على فيتامينات أ، ومجموعة



ب، ج، هـ، ومعادن مثل الكبريت والفسفور، والماغنسيوم، والكالسيوم، واليود، والحديد، والبوتاسيوم، والصوديوم، والمنجنيز، وتوتياء، هذا بالإضافة إلى بروتيدات وكبريتوز وأوكسيد الآليل ومضادات حيوية ومدرات، ويعتبر عنصر الكبريت من الأسرار الشفائية العجيبة في الثوم.

* ومن الأبحاث الحديثة في جامعة «هارفارد» الأمريكية توصل العلماء إلى أن الأورام السرطانية لا تنمو إلا في وجود مادة تسمى «أحادي فوسفات الجوانزين الدائري»، وقد وجد أن خلاصة بعض النباتات تمنع تكوين هذه المادة في أنبوبة الاختبار ومن هذه النباتات البصل والقثاء والخيار والقرنبيط، ولكن وجدوا أن خلاصة الثوم هي أكثرهم عرقلة لهذه المادة، كما أثبتت البحوث أن الشعوب التي تستخدم الثوم يوميًا تقل بها كثيرًا الإصابات بسرطان المعدة كما أن الوفيات بها بهذا المرض أقل كثيرًا عن البلدان التي لا تستخدم الثوم على الإطلاق، فالأولى نسبة الوفيات بها ٥,٠ حالة لكل ١٠٠ ألف بينما الثانية ٤٠ حالة لكل ١٠٠ ألف شخص.

* وقد استعملت فصوص الثوم وقاية من أمراض التيفوس والتيفود والدفتريا والسعال الديكي كما استخدم في علاج الأوجاع الصدرية والتهابات السل الرئوي وهو يخفف نوبات السعال الشديد

وتستعـمل عصارة الثوم في علاج الأمـراض الجلدية وفوائد الثوم لا تحصى مثلاً هو:

- منبه معوي.
- مطهر للإمعاء.
- يوقف الإسهال الميكروبي.
- يستخدم شرجيًا لإيقاف الدوسنتاريا.
- مفيد للأعصاب.
- مزيل لعفونة المعدة.
- يمزج باللبن الرايب؛ فـيـفيـد في إزالة حـصى الكلى، ويخـفف المغص الكلوي.
- يخفف نسبـة الدهون والكوليسترول بالدم ويـخفض من ضغط الدم، وينشط حـركة القلب ويـنبه الدورة الدمـوية، ويفيـد في علاج تصلب الشرايين.
- يستخدم الثـوم مع البقدونس وزيت الزيتون وعصيـر الليمون لطرد حصى الكلى ويؤخذ في هذه الحالة على الريق.
- الثوم مزيب لحامض البوليك ومدر للبول وعلاج مرضى النقرس.
- مزيل لالتهاب المفاصل وعلاج لضعف الجهاز الهضمي.
- علاج البواسير والدوالي.

- مفيد في علاج الاستسقاء المائي.
- يقضي على ديدان الإسكارس والديدان الدبوسية والأميبا.
- يستخدم في علاج وتسكين آلام الأذن.

**** بعض الوصفات العلاجية للثوم:***

- لآلام المعدة والغثيان والدوخة يؤخذ عدد ٣ فص ثوم مقطع مع كوب من الحليب المحلى بالعسل قبل النوم وشرب مغلى حبة البركة بالعسل.
- للوقاية من السرطان داوم على أكل طبق سلطة خضراء به فصين ثوم، وأكثر من تناول عسل النحل وحبة البركة وعصير العنب الأسود أو التوت الطازج والجزر الطازج.
- وللوقاية من شلل الأطفال أفرم فص ثوم وأمزجه بحليب الطفل يوميًا واحذر إهمال المصل الواقي من المرض في مواعيده المحددة.
- ولعلاج الغدة النكفية يؤخذ فص ثوم مقطع صباحًا ومساءً مع دهن أسفل الفكين يدهن الثوم (زيت الثوم) يشفى بإذن الله.
- وللقضاء على الأميبا والدوسنتاريا يؤخذ عدد ٢ فص ثوم مقطع يوميًا بعد كل أكله لمدة أسبوع ويؤخذ ملعقة زيت زيتون صباحًا ومساءً.
- لعلاج التيفود: يخلط عدد ٥ فصوص ثوم مقطع في كوب من اللبن الساخن محلى بعسل النحل ويشرب قبل النوم مع دهن



العمـود الفقري للمريض والأطراف بزيت الثـوم الممزوج في زيت الزيتون، وفي الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة ٥ دقائق.

- وللقروح المتعفنة (الفرغرينا) يدق الثوم حتى يصبح كالمرهم ويخلط مع عـسل النحل ويضـمـد به الجـرح، كـذلك يمكن مـزج الثـوم المهروس في ماء دافئ لتنظيف الجروح فيقتل الميكروبات والجراثيم.
- وللوقاية من الكوليـرا عند انتشارها أعاذنا الله منها، يؤخـذ ملعقة معجون ثوم مع ملعقة كبيرة من العسل بعد الوجبات فهي أنفع من الأمصال وهي وصـفة جيدة لكل الأوبئة المعدية، فـالثوم من أقوى الأدوية للوقاية من الكوليرا والتيفوس والأمراض المعدية والأوبئة.
- وضع الثوم مع الفواكه يحفظها من التلف.
- ولعلاج مرضى السل الرئوي وذلك باستخدام:

ـ الاستنشاق حـيث تؤخذ كمية من الثوم المقـشر وتوضع في لتر ماء وتطبخ على نار هادئة، وعند تصاعد البـخار يتم استنشاقه وذلك يوميًا.

ـ ويؤخذ فص ثوم ويقطع ويبلع بقـليل من الحليب ثم يؤكل قدر ١/٢ كوب من عسل النحل وذلك يومـيًا أيضًا، ويفضل أن يتم ذلك على الريق في نفس الوقت.



■ ولعلاج ضــغط الدم المنخفض يؤخذ فص ثوم مــقطع مع كوب حليب محلى بعــسل أسود يوميًا بعــد العشاء مع الإكثــار من شرب عصائر الفواكه الطازجة.

■ ولإعادة الحيوية والنشاط الجنسي للشيوخ، تؤخذ أوقية من الثوم المفروم وخمس بيضات بلدي مع ١/٢ ملعقة كمون مع قليل من الملح ويقطع بعد الخلط في زيت الزيتون قدر أربع أوقــيات، ثم بعد طبخه يؤكل بخبــز بلدي من القمح غــير المنخول، ويــداوم على ذلك لعدة أيام تعود إليه القوة بإذن الله.

وكمــا للثوم هذه الفوائد الكثــيرة التي ذكرنا فإن الإكــثار منه يؤدي إلى أضرار منهــا: زيادة ضغط الدم ـ الضرر للنساء الحــوامل ـ الضرر للأطفال نتيجة مفعولة الكاوي، لذا ينصح باستخدامه بمقادير معتدلة.

البصــل

* والبصل من الفــصيلة الزنبقية، وهو ذو رائــحة نفاذة وله أنواع كــثيــرة، وهو متــداول في جمــيع أنحاء العــالم، ويعتــبر من أقــدم الزراعات التي عرفها الإنسان واستخــدمها في طعامه، عرفه الفراعنة وقدســوه وكانوا يحلفون به وخــلدوا اسمه على جــدران الأهرامات والمعابد وأوراق البردي، وكانوا يضــعونه في توابيت الموتى مع الجثث المحنطة لاعــتقادهــم أنه يساعــد الميت على التنفس عندما يعــود إلى

الحياة، كما أنهم سجلوا على أوراق البردي وصـفات طبية كثيرة منه لعلاج مرضـاهم ووصفه كهنتهم عـلى رأس قوائم الأغذية والأدوية المقـوية والمنقيـة للدم، ومـازال الفـلاح المصري للآن يعتـمد عليـه ويستعـمله دائمًا في غذائه ودوائه عارفًـا فضله بعد أن ثبتت فعـاليته طوال هذه السنين الطوال.

* وكما قدسه الفراعنة قدسه اليـونانيون ونُسجت حوله اعتقادات وخرافات كـثيرة، والثابت أن البـصل كان موجودًا في أكـثر أراضي قارات العالم، وقد ذكر البـصل والثوم كما قلنا في القرآن الكريم في سورة البـقرة الآية (٦١)، كـما ورد ذكـره في كتب الطب النـبوي، وهناك أحـاديث نبوية تكلمت عن فـائدة البصل والثـوم، لكن يجب تجنب الصلاة في المسـجد لما لهما من رائحة نفـاذة قد تؤذي المصلين والملائكة، وقد روى أبو داود في سننه عن عائشـة رضي الله عنها أنها سئلت عن البصل فقالت: «إن آخر طعام أكله صلى الله عليه وسلم كان فيه بصل».

* ويروي بعض مؤرخي القـارة الأمريكية أن الهنود الحمـر عرفوا البصل واستعملوه، وأطلقوا علـيه اسم «شيكاغو» أي القوة والعظمة وقد سميت مدينة شيكاغو باسم البصل.

* وقد أشاد به علماء الطب القديم وبفـوائده فقالوا: إن أكله نيئًا أو مطبوخًا يحمر الوجه ويدفع ضرر السموم، ويقوي المعدة، ويهيج

الباه، ويلطف البلغم، ويفتح السدد، ويلين المعدة، ويشفي من داء الثعلبة (دلكًا)، والمستوي منه صالح للسعال وخشونة الصدر، وينفع وجع الظهر والورك، وماؤه إذا اكتحل به مع العسل نافع في علاج ضعف البصر والماء النازل من العين، وإذا قطر في الأذن نفع من ثقل السمع والطنين وسيلان القيح.

إلا أنهم قالوا أيضًا إن الإكثار من أكله يولد في المعدة خلطًا رديئًا ويصدع الرأس ويعطش ويورث النسيان ويغير رائحة الفم والنكهة.

وذكر عنه داود الأنكاكي أنه يفتح السدد ويقوي شهوة الجنس عند الرجال والنساء على السواء خصوصًا إذا طبخ مع اللحم ويذهب اليرقان، ويدر البول والحيض، ويفتت الحصى، وأكله في الصيف يصدع ويضر المحزونين مطلقًا، وأكله مشويًا يرطب الأرحام.

وقال عنه الرئيس ابن سينا: أن بذره يذهب البهق ويدلك منه حول داء الثعلب فينفع جدًا، وهو بالملح يقلع الثآليل، وماؤه ينظف الجروح، وإذا سعط بمائه نقى الرأس، وقال: إن المطبوخ منه كثير الغذاء.

* والقيمة الطبية والغذائية للبصل تفوق فائدة التفاح ففيه عشرون ضعفًا من الكالسيوم الموجود في التفاح والضعف من الفوسفور وثلاثة أضعاف من فيتامين أ، والحديد، وفيه الكبريت، وفيتامين ج، ومواد مدرة للبول، والصفراء، وملينة، ومقوية للأعصاب، ومقوية

ومنشطة للقدرة الجنسية، ومؤثرة في القلب والدورة الدموية، وفيه مادة (الجلوكونين) التي تحدد نسبة السكر في الدم، وهي تعادل الأنسولين في مفعوله، تفيد خمائره في الاستسقاء، وتشمع الكبد، وانتفاخ البطن، وتورم الساقين، وبعض أمراض القلب، وخلاصته الطازجة تقتل الجراثيم في الفم والأمعاء، وتفيد في تصلب الشرايين وخناق الصدر، ومرض السكر، وله قوة شافية من تضخم البروستاتا واشتداد أعراضها، وتناوله نيئًا يشفي من السلس البولي الشديد، وهو هاضم جيد وهو غذاء جيد إذا أخذ مع الخبز الكامل والجبن، كما أنه يفيد في أنظمة محاربة السمنة ولجعله سهل الهضم يجب طبخه بقشره ليحتفظ بمواده النافعة سليمة، وسلفات الآليل التي توجد في البصل تحرض الكلى على الإفراز إذا أكل نيئًا، وإذا طبخ بطل مفعولها، ويمنع البصل عن المصابين بضعف المعدة وعسر الهضم والمغص المعوي وذوي الأجهزة الهضمية الحساسة.

والبصل مفيد للجلد والشعر بسبب مركباته الكبريتية، وللكلى والمثانة وإذا نقع في الخل الأبيض كان علاجًا جيدًا للبروستاتا، وعصيره كان لوقت طويل علاجًا للاستسقاء، والبصل وحده لا يكفي كغذاء تام لأن قيمته لا تزيد عن ٥٠ سعرًا حراريًا لكل ١٠٠ غرام بصل، ولكنه إذا أكل مع الجبن والخبز الكامل كما يفعل الفلاح المصري دائمًا كان غذاءً تامًا.

* وفي العصر الحديث أجريت تجارب وأبحاث على البصل أثبتت أنه في طليعة النباتات التي تقتل الجراثيم وخاصة جراثيم التيفوس وعصيره يقتل الأعشاب الطفيلية وأبخرته تقتل جراثيم الجروح الملوثة، وقد توصل الروس بعد تجارب علمية ناجحة أن البصل علاج ناجح لتصلب الشرايين، وضغط الدم، والاضطرابات المعوية، والذبحة الصدرية، وتمكنوا من تركيب دواء من عصير البصل الطازج له تأثير فوري في علاج أمراض الجهاز الهضمي والقلبي، واستخدم حقن مصل البصل لكثير من الأمراض وخاصة لمرضى السرطان، وأدى إلى نتائج جيدة، إلا أن مصل البصل صعب الاستحضار، ولذا ينصح باستبدال الحقن تحت الجلد بحقن شرجية تعمل من عصير البصل الطازج، وقد ذكر أن البلدان التي يكثر فيها أكل البصل تعد أطول الشعوب أعمارًا، وإن الفلاحين في بلغاريا سلموا من مرض السرطان لتناولهم البصل والفلفل والخبز الكامل والثوم مع اللبن الزبادي.

* أما رائحة البصل فيزيلها كما في الثوم أيضًا مضغ النعناع أو البقدونس الأخضر أو أكل تفاحة .. وإليك بعض استخدامات البصل في الطب البديل:

■ للربو يشرب فنجان عصير بصل محلى بعسل النحل لمدة ١٠ أيام.

■ للسعال الديكي يطبخ عدد ٣ بصلة كبيرة مع ١٠٠ غرام سكر نبات حتى تنعقد مثل العسل، ويعبأ في برطمان زجاج ويؤخذ منه ملعقة بعد الأكل ٣ مرات.

■ ولمعالجة البواسير وطرد الديدان المعوية تعمل حقنة شرجية من مغلي بصلة متوسطة لمدة ثلاث دقائق ثم تصفى وتحقن بها على الريق.

■ ولتشقق الثدي يدق البصل ويغلى في زيت الزيتون ويدهن به تشقق الثدي والخراجات، وأيضًا يدلك به البواسير بعد عمل حمام ماء ساخن لمدة ١٠ دقائق مثل الثوم.

■ ولعلاج سرطان الجهاز الهضمي تعمل حقنة شرجية من عصير البصل.

■ وللاستسقاء تفرم عدد ١-٣ بصلة في كوب حليب وتضرب في الخلاط ويؤخذ من الخليط ١١/٢ فنجان يوميًا على الريق ويصل أدرار البول ذروته خلال ١٥ يومًا.

■ وللأزمات القلبية والوقاية منها تشوى بصلة وتهرس وتوضع على باطن القدمين قبل النوم فإنها تحد من الأزمات القلبية.

■ وعلاج مرضى الثعلبة يخلط بصل وملح وفلفل أبيض ويستخدم كدهان موضعي بعد تنظيف مكان الإصابة بدلكه جيدًا بقطع صوف مبلل بماء ساخن.

■ وللبروستاتا ينقع مفروم البصل في خل التفاح مدة ثلاث أيام ويشرب منه فنجان على الريق مدة أسبوع.



- وللقوة التناسلية يؤخـذ كوب عسل نحل، ١/٢ كوب مفري بصل ويغلى المزيج حتى يتبـخر ماء البصل وذلك بانعدام رائحـته تمامًا، يؤخذ منه ملعـقة عقب كل وجـبة فإنه باهر، وكـذلك أكل البصل المشوي بالفستق، وطلع النخيل بالعسل.
- وللبول السكري تؤكل بصلة متوسطة يوميًا وكذا أكل جذر الكرنب (الرأس) فإن ذلك يقضي على السكر البولي بإذن الله.
- وصفه للقضاء على زيادة الوزن والترهل:

- يؤخذ ملعقة صغيرة من عصير البصل الممزوج بملعقة عصير فواكه.
- يشرب مـستحلب نبـات رجل الأسد (يبـاع عند العطار) كوب صباحًا ومساءً.
- الامتناع عن تناول وجـبة العشـاء إلا من الزبادي أو ١-٢ قطعة من الفواكه.
- كثرة المشي والحركة وعمل بعض التمارين الرياضية والخروج من أسر السيارة.
- قيام الليل وقراءة القرآن وإعمال الفكر والتدبر فيما تقرأ.

نسعد بإذن الله بقوام رشيق رياضي.

ولقـد قال هيـرودت المؤرخ القـديم: **«عجبت للمصريين كيف يمرضون ولديهم البصل والليمون».**



الشعير (التلبينة)

* والإعجاز العلمي لحديث رسول الله ﷺ من حديث عائشة ﵂ قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**التلبينة مجمة لفؤاد المريض، تذهب ببعض الحزن**»[1]، وعنها أيضًا: كان رسول الله ﷺ إذا قيل له إن بفلانًا وجع لا يطعم الطعام قال: «**عليكم بالتلبينة فحسوه إياها**»، ويقول: «**والذي نفسي بيده إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكن وجهها من الوسخ**»[2].

والتلبينة: حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته، والفرق بينها وبين ماء الشعير أنها تطبخ مطحونة وماء الشعير يطبخ صحاحًا .. وهي أنفع منه لخروج خاصية الشعير بالطحن وهي أكثر تغذية وأقوى تأثيرًا وأعظم جلاءًا، وإذا شربت حارة كان جلاؤها أقوى وتأثيرها أسرع وتلميسها لسطوح المعدة أوفق وتنمي الحرارة الغريزية أكثر.

* ويعتبر الشعير أقدم مادة استعملها الإنسان لغذائه، ويظن أن الشعير البري في غرب آسيا كان هو مصدر أنواع الشعير المنزرعة في القارة الأمريكية، وكان الشعير هو المصدر الرئيسي لدقيق خبز

---

(١) أخرجه البخاري ومسلم.

(٢) أخرجه ابن ماجه وأحمد وفي سنده جهالة.

الإنسان حتى القرن السادس عشر وحل القمح محله في البلاد الغنية التي تزرعه بكثره، ونسب القدماء إلى الشعير خاصية حفظ الأشياء من التعفن والتغير فلو تركت في الشعير عنبًا بعناقيده لم يتغير ويمكن أن تأكل منه يوميًا كأنه قطف من كرمته الآن.

* ويعتبر «أبقراط» أول من استخدمه في الطب؛ فصنع منه مطبوخًا لمرضى الالتهابات والحميات وعلاجًا مهدئًا وملطفًا.

وقال عنه ابن سينا: أن الشعير يستعمل ضد الكلف طلاءً، ويطبخ بالخل (الحامض جدًا) أو السفرجل ويضمد به النقرس والجرب المتقيح، وهو جلاء وغذاؤه أقل من غذاء القمح، وماؤه ينفع أمراض الصدر ويرطب الحميات، وماؤه أغذى من دقيقه، وقال غيره من الأطباء القدماء أن الشعير يسكن غليان الدم والتهاب الصفراء والعطش ولكنه يهزل ودقيقه قوي التحليل للأورام ضمادًا.

* والتركيب الكيميائي للشعير كالآتي:

تتراوح نسبة الكربوهيدرات فيه بين ٦٣-٦٦%، والبروتين ٩,٧٦% إلى ١٥,٧٥%، والدهون من ١,٢٨-٢,٦٦%، هذا بالإضافة إلى ألياف ورماد وبه نسبة من البيتاجلوكان وبعض الأحماض، وكذلك بعض الأسترولات، ولقد أثبتت التجارب الحديثة أن لدقيق الشعير فوائد صحية عديدة مثل خفض

الكوليسترول، وتقليل الإصابة بسرطان القولون، وأمراض القلب، والسكر، والتحكم في ضغط الدم ونسبة الدهون.

* الشعير ومادة الميلاتونين: ومادة الميلاتونين هي هرمون يفرز من الغدة الصنوبرية الموجودة خلف العينين وأعلى معدل لإفرازها يكون أثناء الليل ويقل إفرازها كلما تقدم الإنسان في العمر، وترجع أهميتها للإنسان في أنها تقيه من أمراض القلب وتخفف الكولسترول في الدم وتعمل على خفض ضغط الدم وتقي من الشلل الرعاش وتزيد مناعة الجسم وتقي من اضطرابات النوم والسرطان وحالات الاكتئاب وتعمل على تأخير ظهور أعراض الشيخوخة ولقد حظيت هذه المادة باهتمام عالمي وتم تخليقها في المعمل وطرحت في الأسواق كحبوب غالية الثمن، ولكن سرعان ما ظهرت بعض الأضرار من هذه الحبوب المصنعة والتخليقية لمادة الميلاتونين، ومن العجيب أن هذه المادة موجودة في الشعير بصورة طبيعية غير ضارة تمامًا، لذلك كان تناول الشعير كتلبينة أو كخبز يعوض النقص في هذه المادة الحيوية مع التقدم في العمر.

* **وقد عرف من خصائص الشعير أنه:**

- مقو عام للأعصاب والقلب.
- ملين ملطف مرطب وهاضم.



- منشط للكبد مجدد للقوى.
- مكافح للإسهال.

*** كما انه يعالج العلل التالية:**

- أمراض الصدر (السل - الرشح المزمن).
- الضعف العـام وبطء النمو عند الأطفال وضعف المعـدة، والكبد، وإفراز الصفراء.
- أمراض والتهابات المجاري البولية والتهاب المثانة والكلى.
- لارتفاع ضغط الدم.
- للحميـات.

*** ويستعمل الشعير كما يلي:**

- من الداخل والخارج كـمنقوع يغلى ٢٠ غرام في لتـر ماء لمدة ٣٠ دقيقة ويصفى ويؤخذ شرابًا مغذيًا ومرطبًا وملينًا.
- تؤخـذ مقـادير متـساوية من حـبـوب الشعـير، القـمح، الذرة، الحمص، العدس، الفاصوليا، ملعـقة كبيرة من كل نوع وتغلى في عدد ٣ لتر ماء على نار هادئة لمدة ٣ ساعات ويؤخذ للتغذية.
- يمزج الدقيق بالخل فهو مفيد لآلام الظهر (كمادات).
- يستعمل مغلى الشعير كغرغرة.

■ وشراب الشعير منعشًا ويمكن أكل المستنبت منه مع السلطة.

■ يستخدم طحين الشعير كمادات في حالات الالتهابات الجلدية.

وتعتبر اليابان والصين وروسيا وتركيا وفرنسا والولايات المتحدة ورومانيا أهم مراكز انتاج الشعير، وقد استخدمته هذه الدول بكثرة في صناعة بعض المشروبات الكحولية وعدة تراكيب طبية وغذائية للمرضى بالمستشفيات.

* ما علاقة الشعير بالحزن: فالحزن والاكتئاب خلل كيميائي، ويخبرنا رسول الله ﷺ بأن الشعير يذهب ببعض الحزن، ويجئ الطب الحديث ليثبت أن هناك موادًا لها تأثير في تخفيف الاكتئاب كالبوتاسيوم والماغنسيوم ومضادات الأكسدة وغيرها، وأن هذه المواد موجودة في الشعير، وتثبت الدراسات العلمية أن معادن مثل البوتاسيوم والماغنسيوم لها تأثير على بعض الموصلات العصبية التي تساعد على تخفيف الاكتئاب، ويأتي حديث رسولنا الكريم ﷺ ليقول بدقة: «تذهب ببعض الحزن»، فانظر إلى دقة التعبير للرسول ﷺ الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى، والذي أوتي جوامع الكلم ﷺ.

كما وأن الأطباء النفسيين قديمًا كانوا يشخصون الأمراض النفسية من خلال التحليل النفسي ونظرياته، لكن الأبحاث الحديثة وجدت أن الغذاء الغني بالبوتاسيوم والماغنسيوم أفضل من الأدوية في علاج الحزن والاكتئاب، وآمن من أي أضرار أو آثار جانبية.



الحلبة

* اسمها مشتق من أصل هيروغليفي «حلبا» ولها أنواع عديدة منها الحلبة التي نعنيها والتي تستخدم للأكل والدواء، وهي تزرع في الهند والبلاد الواقعة شرق البحر الأبيض كما أنها تزرع في كثير من البلاد العربية.

عرفت أهميتها العلاجية منذ القدم في الهند وتركيا واليونان، واستخدمها الأطباء العرب القدامى، وحكى ابن القيم في الطب النبوي عن القاسم بن عبد الرحمن أن رسول الله ﷺ قال: «استشفوا بالحلبة»، وروى أيضًا أن الرسول ﷺ زار سعد بن أبي وقاص وهو مريض فقال: «ادعو له طبيبًا»، فدعى الحارث ابن كلده[1]، فنظر إليه ووصف له الحلبة مع تمر عجوة رطبه يطبخان فأكلهما فشفي.

* وأهم مكونات الحلبة أنها غنية بالبروتين والفوسفور وهي تماثل زيت كبد الحوت، ونسبة عالية جدًا من المادة الهلامية التي تحمي الغشاء المبطن للأمعاء هذا بالإضافة إلى مواد دهنية، ومادتي «الكولين» و«التريكونيلين» وهما يقاربان في تركيبهما حمض

(١) الحارث بن كلدة: طبيب عربي مشهور.

النيكوتينيك أحد أحماض فيتامين ب كما أنها تحتوي على مادة صمغية وزيوت ثابتة وزيوت طيارة تشبه زيت الينسون.

* ولزيت الحلبة خواص عديدة ظهرت حديثًا نتيجة التحليل الكيميائي، فعرف أنها تقوي غدد الثديين وتدر اللبن عند المرضعات وذلك باعطائهن عدد ٢٠ نقطة من زيت الحلبة ثلاث مرات يوميًا فإن ذلك يضاعف حليبهن ويزداد حجم أثدائهن وتفتح شهيتهن للأكل لذا أصبح من أهم العلاجات للمرضعات.

* والحلبة إذا طبخت بالماء لينت الحلق والصدر والبطن ونفعت في تسكين السعال وخشونة الصدر، والربو، وعسر النفس، وهي جيدة للريح والبلغم والأمعاء والبواسير، وإذا طبخت وغسل بها الشعر جعدته، وإذا طبخت في الماء وجلست فيه المرأة نفع من وجع الرحم والورم، وإذا طبخت وأكلت بالتمر أو العسل على الريق حللت البلغم في الصدر والمعدة ونفعت من السعال المزمن، وإذا شرب ماؤها بعد الغلي نفع في علاج مغص الرياح وأزلق الأمعاء، وتعطى للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث، ولعلاج فقر الدم وضعف البنية والنحافة، ويستخرج منها دواء لزيادة الوزن والشهية اسمه «بيوتريكون»، كما لا يَفْضُل على لبخ بذور الحلبة أي دواء لمعالجة الدمامل وفتحها وشفائها وفي معالجة الخراجات في الشرج الناتجة عن



انسداد الناسور ولعلاج الإكزيما والآلام العضلية والروماتزمية والقروح في الأقدام المستعصية الشفاء.

* **ولعمل لبخة الحلبة:** توضع كمية من مسحوق الحلبة في وعاء به كمية من الماء الفاتر يحرك باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو ثم يوضع الإناء في إناء ثاني أوسع وعلى نار هادئه يحرك المزيج لمدة عشر دقائق إلى أن يصبح لونه أعمق وقوامه كالعجين المرن، يعمل من العجين لبخة حيث تفرد ساخنة بسمك سنتيمتر واحد فوق المكان المراد معالجته وتغطى بقماش من الكتان وتلف بقماش من الصوف لحفظ الحرارة وتجدد اللبخة مرات يوميًا.

* *علاج بعض الأمراض بالحلبة:*

- في حالة فقدان الشهية؛ يغلى عدد ٢ ملعقة كبيرة من الحلبة في كوب كبير من الماء ويترك قليلاً ثم يضاف إليها عسل النحل أو السكر، وتكرر هذه العملية ٣ مرات في الأسبوع على الأقل.
- ولعلاج قلة لبن الأم؛ تغلى كمية من الحلبة مضافًا إليها قليل من الزبد ومطحون السمسم ثم يضاف إليها السكر أو عسل النحل وتشرب ساخنة وتكرر في اليوم ٣ مرات.
- ولعلاج أمراض الحلق والسعال وخشونة الصوت والربو وعسر التنفس؛ يتم غلي بعض من الحلبة في الماء حتى تطبخ جيدًا،



ويضاف إليها السكر أو عسل النحل وهي ساخنة وتشرب عند التوجه إلى النوم، وفي الصباح قبل الإفطار بساعة تقريبًا يكرر ذلك ٣ مرات يوميًا أو أكثر حتى يشعر المريض بالتحسن.

- ولعلاج البواسير؛ يضاف إلى الوصفة السابقة قليل من السمن.
- ولورم الطحال؛ تجفف الحلبة وتدق ناعمة ثم تخلط مع النطرون والخل ثم يتاولها المريض على الريق قبل الإفطار لمدة أسبوع.
- وللضعف الجنسي؛ تحضر مسحوق الحلبة ويضاف إليه عسل النحل ويوضع في برطمان زجاجي ويتناول منها المريض ملعقة كبيرة كل صباح على الريق لمدة ثلاث أسابيع.
- ولعلاج البول السكري؛ تؤخذ كميات متساوية من دقيق الترمس وبذر الكتان والحلبة، يؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة ظهرًا قبل طعام الغذاء وأخرى بعد العشاء.
- ولاحتباس البول؛ يعطى المريض مغلى ماء الحلبة بدون تحلية، يشرب منها المريض أكبر كمية ممكنة فإن البول يندفع ويفك الاحتباس بإذن الله.
- وللقضاء على الديدان؛ يصنع معجون من الثوم ومسحوق الحلبة ويتناوله المريض صباحًا ومساءً لمدة يومين.

■ ولعلاج بعض أنواع العقم لدى النساء؛ تصنع من مسحوق الحلبة في قطعة من الشاش (فرزجة) تربط بخيط وتوضع في الفرج بحيث يبقى الخيط ظاهرًا لسحب الفرزجة ويكرر ذلك ثلاث مرات متتالية.

لقد قال الأطباء عن الحلبة: **«لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهبًا»**.

الريحان

والريحان نبات عطري له أنواع عديدة لكنها تكاد تتشابه في فوائدها ولها رائحة زكية ورد ذكره في القرآن الكريم حيث يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿**وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ**﴾ (الرحمن: ١٢)، وقد اختلف في تفسيره لكن قال الحسن ﷺ: هو ريحانكم هذا، وقد عرف الريحان بأنه كل نبت رائحته طيبة وعرف في أوروبا منذ قرون عديدة واستعمل كدواء وأطلق عليه لقب العشبة الملكية واشتهر في انجلترا خاصة لصفاته العطرية والطيبة.

* وفي الطب القديم عرف عنه أنه ينفع الصداع ويجلب النوم ويستخدم بذره لعلاج الإسهال الصفراوي، ومسكن للمغص ومقو للقلب، وقال عنه ابن سينا: أنه ينفع للبواسير ومن الدوار والرعاف، وقيل بأن زهرته منشطة وهاضمة وهي نافعة جدًا لتمدد المعدة وارخائها، ونقيعها باردًا يمنع القيء وساخنًا يمنع المغص، وإذا جفف



ورقة وسحق جيدًا وأخذت منه المصابات بالصرعة والاختناق الرحمي أفادهن، واستنشاق مسحوقه يزيل الصداع الناشئ عن الزكام واستخدام نقيع الريحان يقوي الشعر وينشطه ويمنع تساقطه.

* وقد ثبت في الطب الحديث أنه يستخدم كمنبه وهاضم ومضاد للتشنج والزكام ويستعمل كشراب مغذي ومطهر للأمعاء، ومسكن للمغص المعوي، ويفيد في حالات الوهن النفسي والأرق العصبي وآلام الطمث، ويخلط مع الزفت لعلاج الثآليل، ويستخدم في الغذاء لتطييب النكهة تابلاً بدلاً من الزعتر وفي عمل الحساء والسجق، وتستخدم أوراقه في السلطات، ويستخدم زيته الطيار الذهبي في العطور والمشروبات، وهو يفيد ذوي المزاج العصبي، والأطفال الذين يشكون من طنين الأذن بشرب مغليه قبل النوم، ويستخدم مغلى بذوره في الدوسنتاريا، وفي الهند يستعمل كعلاج لبعض الأمراض الجنسية.

الزنجبيل

* والزنجبيل نبات معمر من فصيلة يتبعها ٣٢٤ نوعًا من أهمها الزنجبيل والكركم والخولنجان والحبهان، وهو عشب عطري موطنه الأصلي جنوب شرق آسيا، وقد استخدم قديمًا في الصين والهند من التوابل وعرفته أوروبا مع بداية العصور الوسطى فكانت له شهرة



واسعة واستخدموه كدواء هام لسنوات طويلة، وكان العلاج الرئيسي حين أصاب مرض الطاعون بريطانيا في عهد هنري الثامن.

* ولقد ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم حيث قال الله تبارك وتعالى: ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلاً ﴾ (الإنسان: ١٧)، وذلك في سياق النعيم الذي سيتمتع به المؤمن في الجنة، وذكر أبو النعيم في كتاب (الطب النبوي) عن حديث أبي سعيد الخدري قال: «أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرة زنجبيل فأطعم كل إنسان قطعة وأطعمني قطعه».

* وكان الزنجبيل معروفًا كدواء عام النفع عند أطباء اليونان فاستخدموه لعلاج وتغذية القلب والمعدة ومعرق وخاصة في الشتاء وأدخلوه في كثير من المركبات الدوائية وأضافوه إلى السنامكي ليمنع الغثيان ويقلل من شدته واستطالته، وذكره ابن القيم فقال: إنه مفيد للهضم ملين للبطن نافع من سدد الكبد والصفراء العارضة من البرد والرطوبة معين على الجماع ويحلل رياح الأمعاء، وهو مفيد عمومًا للكبد والأمعاء، ويستعمل مغليه كدواء للنقرس والروماتيزم، ومفيد لبحة الصوت، واستخدمه أطباء العرب كمسخن للجسم اسخانًا قويًا حيث يولد الشعور بالدفء وتبقى حراراته في الجسم طويلاً، ويعين على هضم الطعام، كما يلين البطن تلينًا خفيفًا، وينفع من سموم



الهوام ومفيد لعلاج نزلات البرد، وأغنى عن الحمام والتكميد، وجاء في (تذكـرة داود الأنطاكي): أن الزنجبـيل حـار يابس يفتح السـدد، ويزيل البلغم والرطوبة الفاسدة الكامنة في المـعدة، كما يطرد الريح، ويدر البول، ويصل إلى أعماق العروق، ويفيد البدن.

* ولقد أوضحت نتـائج البحوث الحديثة أن جـذوره تحتوي على أصباغ وراتنجات دهنية ونشا وزيت طيار يعطيه رائحته العطرة المميزة وراتيج زيتي غير طيـار هو الجنجريت الذي يعطيه الطعم اللاذع وهو بذلك يملك خصائص مقوية ومطهرة ومضادة للحمى، وماؤها المقطر جيد لأمراض العيون.

ويستـعمل الزنجبـيل في الطب الحديث لتـوسيع الأوعيـة الدموية وزيادة العرق في الـشتاء والشـعور بالدفء، وتلطيف حـرارة الجو، ويستخدم في الطبخ باضافـته إلى الحساء والفطائر والمخللات فيطيب نكهـة الطـعـام، وهو العنصـر الأسـاسي في مـعـظم أنواع الكاري والمسكرات المنعـشة، وكثـيرًا مـا يوخذ شـراب الزنجبيل أثـناء العادة الشهـرية لإزالة الآلام وإدرار الحيض عند النساء، وتـصنع منه مربى توصف لمرضى الأمراض الصدرية.





العدس

*واسمه مستمد من اللغة الهيروغليفية «أدَسْ» وهو نبات بقلي حولي ذكر في التوراة في سفر التكوين في معرض بيع «عيسو بن إسحاق»: بكوريته لأخيه يعقوب بخبز وطبيخ وعدس»، وأشير إليه في العهد القديم على أنه أحد أغذية البشر القديمة وأنه طعام أيام القحط والمجاعة والحزن والآلام.

وقد ورد ذكره في القرآن الكريم كما ذكرنا (سورة البقرة الآية ٦١)، ونسبت إلى الرسول ﷺ عدة أحاديث في العدس، لكن ابن القيم الجوزية قال في كتابه (الطب النبوي): أن كل هذه الأحاديث باطلة لم يقل ﷺ منها شيئًا وسئل عنها ابن المبارك فقال في رده على الحديث المنسوب إلى رسول الله ﷺ الذي يقول: «إنه قدس فيه العدس سبعون نبيًا»: ولا على لسان نبي واحد.

*وكان العدس عند الأغريق واليونان غذاء الطبقات الفقيرة الوضيعة ويوزع على الطبقات المعدمة، وكان يستخدمه الفلاسفة والرهبان الذين كان يسيطر عليهم حب الزهد والتقشف، وقال عنه أبو الطب اليوناني «أبقراط»: إن به خصائص علاجية فهو يوصف لمرضى الكبد كحساء مع قطع صغيرة من لحم «الكلب» المسلوق!! وفي القرون الوسطى كانوا يعتقدون أن العدس سام وأنه يسبب

اضطراب للمعـدة، ولذلك كانوا ينزعـون قشره ويطبـخونه بماء المطر وإضافة الكمون والفلفل إليه (كما يحدث الآن).

ولكن الرأي تغـير بعـد ذلك وأصبح العـدس طعام الصـفوة من الفرنسيين وفي مقدمتهم الملك لويس الخامس عشر، والجراح الفرنسي المشهور «أوبرواز باريه» واسـتعمل العدس لحماية البلعـوم والأعضاء الداخلية من الجسم من الإصابة بمرض الزهري «السِّفِلس».

* وقال عنه الأطبـاء العرب أنه يزيل بقايا الحـمى ويسكن الحرارة وحساؤه يسكن السعال وأوجاع الصدر وبلغ ٣٠ حبة منه يقوي المعدة والهضم ودقـيقه مـخلوطًا بالعسل يعالج كـي النار ويلحم الجروح، والدهان به مـخلوطًا بالعـسل والخل والبـيض يحل الأورام الصلبـة والاستسقاء والترهل.

ولكن إدمـان أكله يظـلم البـصـر ويولد الـسـرطان والجـذام والماليخوليا، وإذا خالطه في البطن حلو سبب السدد وقوى الباسور، وأكله مطبوخـًا مع القديد يسبب نفخ البطن ويولد أمـراضًا، ويصلح طبيخه بالخل والسلق، وإذا حرق فـيبيض رماده الأسنان وإن طلى به الجفن منع استرخاءه.

* وبالتحليل الكيميائي حديثًا وجد أن العدس يحتوي على مقادير كبـيرة من الـبروتين والمواد الحـرارية، ومواد قليلة من المواد الدهنـية

والنشا، كما أنه يحتوي على البوتاس والمنجنيز والكالسيوم والحديد والفوسفور وفيتامينات ب، ج، لذا اعتبر في مقدمة المواد الغذائية بل هو أغذى من أكثر أنواع اللحوم . .

إلا أنه يصلح لأصحاب الصحة الجيدة، والذين يقومون بالأعمال الشاقة، ولصحة ضعاف الأعصاب، وهو يزيد من وزن الأطفال وقشوره تكافح الإمساك، ويعالج فقر الدم، ويدر حليب الأم، ويحفظ الأسنان من التخر.

* وهو يضر أصحاب المعدة الضعيفة ويسبب لهم غازات ونفخة في البطن لذا ينصح بالإقلال منه، وينصح بأكله كحساء في أول الطعام بعد إضافة قطعة من الزبد أو بعض الحليب إليه لفقره بالمواد الدهنية، كما يفضل أن تؤكل معه سلطة بها خل أو ليمون وزيت زيتون حتى تزيد فائدته الغذائية.

ويوصف أكله للمصابين بفقر الدم، وللناقهين، وللأطفال، ويمنع عن البدنيين، والمصابين، بأمراض الكبد، والكلى، والمرارة.





وفي الختام

فإن الحق هو ما جاء به قـرآننا العظيم . . وأن الصدق هو ما قاله ربنا تبارك وتعـالى حين قال: ﴿ **وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ** ﴾ (الإسراء: ٨٢)، هو شفاء لما في صدورنا من علل حين يأمرنا بأفعل ولا تفعل، فـإن به الشفاء من علل البدن بما فيـه من أسرار قد لا يصل الإنسان إليها؛ لأنها أعلى من طاقـات تفكيره وقدرات بحثه واجتهاده وأبعد من مجالات وعيه وإدراكه . . وتدل الأبحاث العلمية الحديثة وتؤكد هذا المعنى حين يكتـشف أن القرآن قد أتى بحقائق لم يدركهـا الإنسان في العقود الماضـية بينما أوردها القرآن - كـتاب الله المنزل - من قبل أكـثر من ألف وأربعمـائة سنة بهذه الدقة العلمـية. ولاشك أنه الحق والصدق واليقين.

وما من طبيـب مؤمن بالله إلا ويوقن أن الشفاء أولاً وأخـيرًا بيد الله وأن ما يقوم به إنما هو محاولة لمساعدة الجسم والأخذ بالأسباب التي أمرنا الله بها حين قـال سبحانه: ﴿ **فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لا تَعْلَمُـونَ** ﴾ (النحل: ٤٣)، ولذلك أمـرنا رسـولـنا ﷺ بالتـداوي في أحاديث كثـيرة أوردناها في سياق هذا الكتاب وأن نسـتعين بعد الله على من له دراية بالعلة والعلاج، ولهذا فلابد من أرادة الله ومشيئته

أولاً ولابد من الأخذ بالأسباب ثانيًا، فالله هو الرحمن الرحيم بعباده، يقول تبارك وتعالى: ﴿ **فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ** ﴾ (آل عمران: ١٥٩).

ولعل أكمل وأفضل توكل على الله وأوضحه أن يلتزم الإنسان بطاعة الله وأن يتلو كتاب الله يتلوه المريض على نفسه أو يتلوه له غيره، وصدق الله العظيم حين يقول: ﴿ **أَوَلَمْ يَكْفِهِمْ أَنَّا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ** ﴾ (العنكبوت: ٥١).

ولقد اجتهد العلماء والباحثين لبيان آيات الشفاء وقد روي عن الإمام القشيري أن ابنه مرض مرضًا شديدًا فجاءه رسول الله ﷺ في المنام وهو يقول: «**أين انت من آيات الشفاء التي أوردها الله في كتابه العزيز**»، فوجدها في ست مواضع وقد تلوتها عدة مرات على ابني بنية الشفاء فبرأ بإذن الله تعالى وهي: التوبة (١٤) - يونس (٥٧) - النحل (٦٩) - الإسراء (٨٢) - الشعراء (٨٠) - وفصلت (٤٤)، وقد أوردناها في كتابنا الأول عن الطب البديل وقاية وشفاء، فإذا كانت آيات الشفاء هي من آيات القرآن الكريم فإن قراءة القرآن كله يشمل كل ما أنزل الله للإنسان ويكون أعظم وأكمل وأعم، يتلوه المريض بنية الشفاء لنفسه ولغيره . . فإن آيات القرآن شافية واقية وكافية بإذن الله.

يقول الله - عزَّ وجلَّ -: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ ﴾ (فاطر: ٢٩).

اسأل الله تعالى أن يهـديني وإياكم إلى تلاوة القرآن وإلى الذكر، والاستغفار، وقبول الدعاء . . وأن يكتب لنا الوقاية والشفاء من كل داء، إنه نعم المولى ونعم النصير، وهو رب الجود والعطاء وإنه لأهل للحمد والفضل والثناء . .

وصلِّ اللهم وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المؤلف

ماهر حسن الباسوسي

خبير الأعشاب



المراجع والمصادر

■ «القرآن الكريم»، وكتب السنة المطهرة.

١ - «الطب البديل وقاية وشفاء» المؤلف - دار الندى - إسكندرية.

٢ - «الطب الوقائي» د. عبد الباسط محمد السيد، الدار العالمية للنشر والتوزيع - القاهرة.

٣ - «صحتك وعلاجك بالأعشاب» عبد المنعم سيد مرسي، مؤسسة بدران للنشر والتوزيع - القاهرة.

٤ - «منهج السنة النبوية في الرعاية الصحية» بدير محمد بدير - المنصورة.

٥ - «اعرف علاجك» توفيق حواس، السندباد للنشر والتوزيع - طنطا.

٦ - «منار الشفاء في النبات» توفيق حواس، السندباد للنشر والتوزيع - طنطا.

٧ - «هكذا أداوي نفسي» توفيق حواس، السندباد للنشر والتوزيع - طنطا.

٨ - «كيف تعيش سليمًا» توفيق حواس، السندباد للنشر والتوزيع - طنطا.

٩ - «عالج نفسك بطعامك وشرابك» أبو الفدا محمد عارف، دار الاعتصام - القاهرة.



١٠ - «**الطب النبوي**» ابن القيم الجوزية، دار ومكتبة الحضارة ـ بيروت.

١١ - «**الغذاء والتداوي بالنبات**» أحمد قدامة، دار النفائس.

١٢ - «**تحفة البيطار في العلاج بالأعشاب**» لابن البيطار، تحقيق/ أحمد فريد، المكتبة التوفيقية ـ القاهرة.

١٣ - «**الطب الشعبي التقليدي**» سمير يحيى الجمال، مكتب مدبولي ـ القاهرة.

١٤ - «**العلاج بالأعشاب قديماً وحديثاً**» إعداد/ محمد رفعت، عز الدين للطباعة والنشر ـ بيروت.

١٥ - «**دليل المعالجين بالقرآن الكريم**» رياض محمد سماحة ـ القاهرة.

١٦ - «**العسل شفاء لكل داء**» صلاح بادويلان، مكتبة السعيد ـ الرياض.

١٧ - «**صحة وعافية**» عثمان شما، مكتبة الإيمان ـ المنصورة.

١٨ - «**هذه النباتات تضر بصحتك**» مختار محمد كامل، الروضة للنشر والتوزيع ـ القاهرة.

١٩ - «**معجزات الشفاء**» أبو الفدا محمد عارف، الدران للنشر والتوزيع ـ القاهرة.

٢٠ - «**العلاج بالتلبينة**» عبد الكريم التاجوري، العصر للطباعة ـ القاهرة.

٢١ - «**الحلبة شفاء**» الشيخ محمد الصايم، صقر قريش للنشر والتوزيع ـ القاهرة.



٢٢ - «**الثوم دواء اليوم**» أبو الفدا محمد عارف، البدران للنشر والتوزيع ـ القاهرة.

٢٣ - «**العائلة البصلية**» علي فتحي حمايل، مكتبة ابن سينا ـ القاهرة.

٢٤ - «**الثمر غذاء وشفاء**» أحمد بادويلان، دار الحضارة للنشر والتوزيع ـ الرياض.

٢٥ - «**للرجال فقط**» أبو الفدا محمد عارف، مؤسسة بدران للنشر والتوزيع ـ القاهرة.

٢٦ - «**التداوي بزيت الزيتون**» أحمد بادويلان، دار الحضارة للنشر والتوزيع ـ الرياض.

٢٧ - «**شفاك الله وعفاك**» علي رواي، دار الإيمان ـ الإسكندرية.

٢٨ - «**الطب الأخضر وصفات علاجية شعبية**» مختار سالم، مكتبة رجب ـ القاهرة.

٢٩ - «**وصايا طبيب**» د. حسان شمي باشا، دار العلم ـ دمشق.

* ❋ *

الفهرس

الموضـــوع	صفحة

الموضــــوع صفحة







الرُّقْيَةُ النَّافِعَةُ

لِلأَمْرَاضِ الشَّائِعَةِ

المس والصرع - الاكتئاب - العين والحسد - السحر والعمل ...

كتبه

سعيد عبد العظيم

عفا الله عنه

دار النَّدَى

الإسكندرية



فاكس : ٢٤٣٣٢٤٩
محمول: ٠١٠ ١٩٠٠٠٣٨٠